


02-09

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Ухты

<p>Согласована на заседании ШМО учителей <i>физической культуры, ОБЖ.</i> протокол № 1 от «01» <i>сентября</i> 20 <i>18</i> г</p>	<p>Утверждаю: Директор МОУ «СОШ №3» г. Ухты Т.А.Зайцева</p>  <p><i>приказ № 01-02/249</i> <i>от 01.09.2018 г.</i></p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физическая культура»

уровень образования – основное общее образование

срок реализации программы – 5 лет

Разработана учителем (ФИО)
Можарцевой М.А., учителем физической культуры

г.Ухта
20..18 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями: приказ № 1577 от 31.12.2015) на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом примерной основной образовательной программы по физической культуре. ПООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Кроме того, в программе учтено, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—8 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и

избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием

координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно ^связать с

воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» в МОУ «СОШ №3» согласно базисного учебного плана изучается с 5 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч., в 6 классе — 70 ч., в 7 классе — 70 ч., в 8 классе — 70 ч., в 9 классе — 68 ч. Данная Рабочая программа рассчитана на 348 часов на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура»:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.».

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Физическая культура человека.

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

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная подготовка.

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.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Год обучения – 1 год

Класс – 5

Всего часов – 70

Практические работы – 22

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 3

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

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Из-за отсутствия материально-технической базы, знания, по плаванию обучающиеся получают устно в процессе учебного года.

2. Лыжные гонки – 4

Разделы программы	5 классы Количество часов
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование	63
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1. Лёгкая атлетика	12
2. Спортивные игры	
2.1. Волейбол	12
2.2. Баскетбол	13
2.3. Футбол	3
3. Гимнастика с основами акробатики	13
4. Лыжная подготовка.	10
Этнокультурные компоненты.	7
1. Туризм и спортивное ориентирование.	3
2. Лыжные гонки.	4
Всего	70

Тематическое планирование

Год обучения – 2 год

Класс – 6

Всего часов – 70

Практические работы – 24

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

- ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 3
 2. Лыжные гонки – 4

Разделы программы	6 классы Количество часов
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование	63
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1. Лёгкая атлетика	12
2. Спортивные игры	
2.1. Волейбол	12
2.2. Баскетбол	13
3. Гимнастика с основами акробатики	13
4. Лыжная подготовка.	13
Этнокультурные компоненты.	7
1. Туризм и спортивное ориентирование.	3
2. Лыжные гонки.	4
Всего	70

Тематическое планирование

Год обучения – 3 год

Класс – 7

Всего часов – 70

Практические работы – 25

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 3

2. Лыжные гонки – 4

Разделы программы	7 классы Количество часов
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 1.1. Лёгкая атлетика 2. Спортивные игры 2.1. Волейбол 2.2. Баскетбол 3. Гимнастика с основами акробатики 4. Лыжная подготовка.	63 12 12 13 13 13
Этнокультурные компоненты. 1. Туризм и спортивное ориентирование. 2. Лыжные гонки.	7 3 4
Всего	70

Тематическое планирование

Год обучения – 4 год

класс - 8

всего часов- 70

- практические работы - 28
 контрольная работа (промежуточная аттестация) - 1
 ЭК- 1. Туризм и спортивное ориентирование -3.
 2. Лыжные гонки – 4.

Разделы программы	8 класс Количество часов
Знания о физической культуре	Изучается в процессе урока 2 - 4 минуты.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут.
Физическое совершенствование	63
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1 лёгкая атлетика	12
2. спортивные игры	
2.1. волейбол	12
2.2. баскетбол	13
3. гимнастика с основами акробатики	13
4. лыжная подготовка	13
Этнокультурные компоненты	7
1. Туризм и спортивное ориентирование	3
2. Лыжные гонки	4

Тематическое планирование

Год обучения – 5 год

класс - 9

всего часов- 68

практические работы - 34

контрольная работа (промежуточная аттестация) - 1

ЭК- 1. Туризм и спортивное ориентирование -3.

2. Лыжные гонки – 4.

Разделы программы	9 класс Количество часов
Знания о физической культуре	Изучается в процессе урока 2 - 4 минуты.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут.
Физическое совершенствование	61
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.1 лёгкая атлетика	10
4. спортивные игры	
2.1. волейбол	12
2.2. баскетбол	13
3. гимнастика с основами акробатики	13
4. лыжная подготовка	13
Этнокультурные компоненты	7
1. Туризм и спортивное ориентирование	3
2. Лыжные гонки	4

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. А.П.Матвеев. Физическая культура 5 класс; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвещение».-2-е изд. – М.: Просвещение
2. А.П.Матвеев. Физическая культура 6-7 классы; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвещение».-3-е изд. – М.: Просвещение
3. А.П.Матвеев. Физическая культура 8-9 классы; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвещение».-3-е изд. – М.: Просвещение
4. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 62 с.
5. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос.акад.наук, Рос.акад.образования; под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 4-е изд., дораб.- М. : Просвещение, 2011. – 79 с.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов – 3-е издание. - М. : Просвещение, 2011.- 342 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – 5-е изд. – М. Просвещение, 2012. – 61 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.–М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432 с – (Библиотека учителя).
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 288 с.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт. –сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.
16. Кджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
17. Олимпиады. Спорт. Здоровье / Ред.-сост. Л.И. Жук – Мн.: Изд. ООО «Красико – Принт», 2003. – 128 с.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
19. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. — М.: Просвещение, 2004—2006.
20. Баль Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни /Л. В. Баль.- М.: Просвещение, 2005.
21. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учеб.-метод. пособие./ Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 192 с.
22. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. – М.: СпортАкадемСпорт, 2004—100 с.
23. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод.пособие/ С.Д. Поляков, С.В.Хрущёв и др. – М.: Айрис-пресс, 2006.–96 с.

24. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.
25. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер.с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО«Издательство АСТ»:,2001. – 128 с.
26. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб.пособие/ Б.Х.Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005 – 192 с.
27. Чесноков Н.Н., Красников А.А. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. – М.: СпортАкадеПресс, 2002 – 85 с.
28. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/Ю.И.Гришина. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 249 с.
29. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с.
30. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья/А.Левшинов. – М.: АСТ, 2011 – 256 с.
31. Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
32. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология /Серия «Гиппократ».Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
33. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёва. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

<http://minobr.rkomi.ru>

<http://www.sportrk.ru>

<http://syktuo.ru>

<http://1сентября.рф>

<http://pedsovet.su>

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

<http://orient.vkomi.ru>

<http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya->

<http://www.school.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	8
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Бревно гимнастическое высокое	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	2
Скамейка гимнастическая жёсткая	4
Маты гимнастические	10
Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	10+5
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	9
Турник навесной. Перекладина на шведскую	2
Бревно гимнастическое, низкое.	1
Лёгкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	2
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Барьеры легкоатлетические	4
Секундомер	4
Свистки	4
Бадминтон	2
Эстафетные палочки	5
Мяч малый (теннисный)	40
Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
Мячи баскетбольные для мини-игры	6
Сумка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые	20
Стойки волейбольные универсальные	1
Сетка волейбольная	3
Мячи волейбольные	10
Ворота для мини-футбола	2
Мячи футбольные	5
Лыжи	

Лыжи	20
Палки лыжные	20
Средства первой помощи	
Медицинская аптечка	1

Приложения к программе

**Поурочное планирование
5 класс
Всего- 70ч.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	
	История и современное развитие физической культуры.	
	История физической культуры в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	Изучается в процессе урока
	Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО). Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека	
	Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Физическое совершенствование	63
	Легкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м). Проверка навыка бега на 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2	Высокий старт 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Проверка навыка бега на 60 метров. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	1
3	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с 8-10 м. Бег 1000 м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1
4	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания.	1
5	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Проверка навыка бега на 200 метров. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.	1

7	Проверка навыка прыжков в длину с разбега. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Проверка навыка челночного бега. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.	1
	Спортивные игры.	
	Футбол.	3
9	ТБ. История футбола. Приёмы игры в футбол. Правила и основы организации игры.	1
10	Техника изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	1
11	Техника изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	1
	Баскетбол	13
12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления высоты и отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
13	Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
14	Ведение мяча различными способами (описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности).	1
15	Проверка навыка техники передвижений, остановок и стоек баскетболиста (зачет). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
16	Техника броска мяча двумя руками от груди с места (описывать технику броска двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки). Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.	1
17	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

18	Проверка навыка передачи мяча в стену-зачет (см. мониторинг № 6). Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
19	Ведение с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
20	Проверка навыка ведения б/б мяча с изменением направления движения – зачет (см. мониторинг №3). Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
21	Проверка навыка ловли и передачи мяча - зачет (см. мониторинг №7). Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
22	Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
23	Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность)- зачет (см. мониторинг №9). Игра в мини-баскетбол.	1
24	Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	13
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты	1
26	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
27	Проверка навыка: два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей.	1
28	Проверка навыка: мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных и силовых способностей.	1
29	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками). Преодоление препятствий прыжком (зачёт). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками). Преодоление препятствий прыжком (зачёт). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

31	Упражнения на гимнастическом бревне (зачёт). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
32	Проверка техники выполнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
33	Выполнение на технику: подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивание из вися и вися лёжа. Развитие силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики), вскок и соскок (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжки через скакалку.	1
35	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики), вскок и соскок (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжки через скакалку.	1
36	Оценить технику выполнения опорного прыжка через козла. Зачёт на гибкость (наклон вперёд из положения сед ноги врозь). Развитие координационных способностей.	1
37	Прыжки через скакалку. ОРУ с предметами. Эстафеты	1
	Лыжная подготовка.	10
38	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	1
39	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.	1
40	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	1
41	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	1
42	Проверка навыка попеременного двушажного хода. Спуск наискось. Проверка навыка подъема ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение. Игры на лыжах	1
43	Попеременный двушажный ход. Проверка навыка одновременного бесшажного хода. Торможение «упором». Непрерывное передвижение.	1

	Развитие скоростно-силовой выносливости.	
44	Одновременный двушажный ход. Проверка навыка спуска в средней стойке. Непрерывное передвижение. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
45	Попеременный двушажный ход. Спуск наискось. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Непрерывное передвижение. Игры на лыжах Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
46	Непрерывное передвижение до 2-5км. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
47	Непрерывное передвижение на лыжах (25мин). Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
	Этнокультурный компонент.	4
48	Одновременный двушажный и бесшажный ход. Непрерывное передвижение. Спуск наискось. Подъем ступающим шагом.	1
49	Одновременный двушажный и бесшажный ход. Непрерывное передвижение. Спуск наискось. Подъем ступающим шагом.	1
50	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Коньковый ход	1
51	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Коньковый ход	1
	Волейбол.	12
52	Инструктаж по технике безопасности. В парах. Передача мяча двумя руками над собой и ловля мяча с последующим перебрасыванием партнеру.	1
53	Передача мяча над собой и вторая передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же.	1
54	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Основные приемы игры.	1
55	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Основные приемы игры.	1
56	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. Основные приемы игры.	1
57	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. Основные приемы игры.	1
58	Техника прямой нижней подачи (описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки). Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой	1

	деятельности	
59	Техника прямой нижней подачи (описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки). Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности	1
60	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки). Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности	1
61	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки). Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности	1
62	Комбинации из различных элементов в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
63	Комбинации из различных элементов в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
	Этнокультурный компонент.	3
64	Промежуточная аттестация. Тестирование. Техника безопасности при занятии по туризму.	1
65	Личное снаряжение туристов. Спортивные игры. Подвижные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
66	Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры	1
	Легкая атлетика.	4
67	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции: (описывать технику высокого старта, выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции).	1
68	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
69	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	1
70	Эстафетный бег. Ускорения из различных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1

**Поурочное планирование
6 класс
Всего-70 ч.**

№ урока по плану проведен ия	Тема урока	Кол-во часов
---------------------------------------	------------	-----------------

Знания о физической культуре		
История и современное развитие физической культуры.		
	Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Изучается в процессе урока
Современное представление о физической культуре (основные понятия)		
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Изучается в процессе урока
Физическая культура человека.		
	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	Изучается в процессе урока
Физическое совершенствование		61
Легкая атлетика		8
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Проверка навыка бега 30 м - зачёт. Эстафетный бег.	1
2	Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег – зачет. Измерение результатов. Проверка навыка бега 60 м - зачёт.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Проверка навыка бега 200 м на результат. Эстафеты.	1
4	Прыжок в длину с места - зачет. Метание малого мяча на дальность.	1
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
6	Проверка навыка прыжков в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1
7	Проверка навыка бега 1000 м на результат. Спортивные игры.	1
8	Челночный бег 3*10 – зачёт. Эстафеты. Спортивные игры.	1
Спортивные игры		
Баскетбол		13
9	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в баскетбол.	1
10	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и высоты	1

	отскока. Игра в мини-баскетбол.	
11	Остановка в 2 шага. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
12	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
13	Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3	1
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Игра 2*2, 3*3.	1
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2*2, 3*3.	1
16	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1
17	Встречная передача - зачет. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
18	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Штрафные броски.	1
19	Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Проверка навыка передачи мяча двумя руками от груди в движении. Штрафные броски.	1
20	Бросок мяча в движении после ведения мяча. Штрафные броски – зачет. Учебная игра.	1
21	Проверка навыка броска мяча в корзину после ведения мяча – зачет. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	13
22	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Перекаты на спине, животе.	1
23	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение акробатических комбинаций.	1
24	Проверка навыка: два кувырка вперед, один назад слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату.	1
25	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками). Лазание по канату. Выполнение акробатических комбинаций на матах.	1
26	Выполнение акробатических комбинаций на матах – зачет.	1
27	Лазание по канату – зачет. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).	1
28	Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
29	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики), вскок и соскок (девочки).	1
30	Опорный прыжок через козла, ноги врозь (мальчики), вскок и соскок (девочки).	1
31	Проверка навыка опорного прыжка через козла, ноги врозь (мальчики) – зачёт. Вскок и соскок (девочки) - зачёт.	1
32	Проверка навыка: упражнения на гимнастическом бревне - зачёт.	1
33	Проверка навыка: подъёма переворотом в упор (мальчики). Отжимания - зачет (девочки). Подтягивание в висе – зачет (мальчики)	1
34	Гибкость (наклон вперед из положения сед ноги врозь) – зачёт.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1

37	Скольльзящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
38	Попеременный двушажный ход - зачёт. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
39	Одновременный одношажный ход-зачет. Подъем скольльзящим шагом. Поворот «плугом».	1
40	Подъем скольльзящим шагом. Поворот «плугом». Эстафеты на лыжах.	1
41	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот «плугом».	1
42	Изменение стоек спуска. Подъем скольльзящим шагом. Непрерывное передвижение на лыжах 30 минут (развитие выносливости).	1
43	Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скольльзящим шагом.	1
45	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скольльзящим шагом.	1
46	Одновременный двушажный коньковый ход-зачет. Спуск в средней стойке с упором (слалом). Игры на лыжах.	1
47	Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 3км - зачёт; девочки до 2км - зачёт. Игры на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	
	Лыжные гонки.	4
48	Преодоление препятствий: пролезанием, перелезанием, перешагиванием, Повороты на лыжах между флажками, расставленными на склоне.	1
49	Одновременный двушажный и бесшажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок».	1
50	Коньковый ход. Торможение и поворот упором.	1
51	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры.	1
53	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
54	Проверка навыка передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1
55	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам	1
56	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Проверка навыка нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Проверка навыка приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1
61	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Эстафеты	1
62	Комбинации из различных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1
63	Выполнение на технику передачи мяча сверху, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи (зачёт)	1

	Этнокультурный компонент	7
	Туризм	3
64	Промежуточная аттестация. Тестирование. ТБ на занятиях по туризму.	1
65	Личное снаряжение туристов. Спортивные игры.	1
66	Подбор туристического снаряжения. Эстафеты. Подвижные игры	1
	Легкая атлетика	4
67	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
68	Равномерный бег до 10 мин.	1
69	Бег 1000м – зачёт. Специальные беговые упражнения.	1
70	Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку – зачёт.	1

Поурочное планирование 7 класс

Всего-70ч.

№ урока по плану проведе	Тема урока	Кол-во часов
-----------------------------------	------------	-----------------

ния		
	Знания о физической культуре	
	История и современное развитие физической культуры.	
	Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Плавание. Техника выполнения погружения на глубину. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Легкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Проверка навыка бега 30 м - зачёт. Эстафетный бег.	1
2	Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег – зачет. Измерение результатов. Проверка навыка бега 60 м - зачёт.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Проверка навыка бега 200 м на результат. Эстафеты.	1
4	Прыжок в длину с места - зачет. Метание малого мяча на дальность.	1
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
6	Проверка навыка прыжков в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1
7	Проверка навыка бега 1000 м на результат. Спортивные игры.	1
8	Челночный бег 3*10 – зачёт. Эстафеты. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	13
9	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Правила игры в баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1

10	Ведение мяча с изменением направления движения скорости и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
11	Ведение мяча с изменением направления движения скорости и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
12	Встречная передача – зачёт. Учебная игра.	1
13	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча в стену. Учебная игра.	1
15	Бросок мяча в движении после ведения мяча. Учебная игра.	1
16	Броски в кольцо с места. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
18	Броски в кольцо с места – зачёт. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
19	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.	1
20	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2х2, 3х3	1
21	Передача мяча в тройках со сменой мест - зачет. Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	13
22	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Перекаты на спине, животе.	1
23	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение акробатических комбинаций.	1
24	Проверка навыка: два кувырка вперед, один назад слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату.	1
25	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками). Лазание по канату. Выполнение акробатических комбинаций на матах.	1
26	Выполнение акробатических комбинаций на матах – зачет.	1
27	Лазание по канату – зачет. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).	1
28	Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
29	Опорный прыжок через козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).	1
30	Опорный прыжок через козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
31	Проверка навыка опорного прыжка через козла, согнув ноги (мальчики) – зачёт. Ноги врозь (девочки) - зачёт.	1
32	Проверка навыка: упражнения на гимнастическом бревне - зачёт.	1
33	Проверка навыка: подъёма переворотом в упор (мальчики). Отжимания - зачет (девочки). Подтягивание в висячем положении – зачет (мальчики)	1
34	Гибкость (наклон вперед из положения сед ноги врозь) – зачёт.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
37	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1

38	Попеременный двушажный ход - зачёт. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
39	Одновременный одношажный ход-зачет. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	1
40	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Эстафеты на лыжах.	1
41	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот «плугом».	1
42	Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Непрерывное передвижение на лыжах 30 минут (развитие выносливости).	1
43	Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
45	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
46	Одновременный двушажный коньковый ход-зачет. Спуск в средней стойке с упором (слалом). Игры на лыжах.	1
47	Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 3км - зачёт; девочки до 2км - зачёт. Игры на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки.	4
48	Одновременный двушажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.	1
49	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.	1
50	Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором»	1
51	Спуск с изменением стоек - зачёт. Поворотов «плугом» и «упором» - зачет.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол.	1
53	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
54	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
56	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
57	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
60	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам	1

61	Выполнение на технику передачи мяча сверху - зачёт. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
62	Выполнение на технику приема мяча снизу - зачёт. Учебная игра в волейбол.	1
63	Нижняя прямая подача – зачёт. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1
Этнокультурный компонент		
Туризм		3
64	Промежуточная аттестация. Тестирование. Техника безопасности при занятиях туризмом.	1
65	Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры.	1
66	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
Легкая атлетика		
67	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – развитие выносливости.	1
68	1000 м – зачёт. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
69	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку-зачет.	1
70	Равномерный бег до 10 мин.	1

**Поурочное планирование
8 класс
Всего-70ч.**

№ урока по плану	Тема урока	Кол-во часов
------------------	------------	--------------

проведе ния		
	Знания о физической культуре.	
	История в современном развитии физической культуры.	
	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника выполнения плавания на спине и груди вольным стилем.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и его гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Правила банных процедур.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт. Бег 30,60 м – зачёт. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег. Финиширование. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
4	Повторный бег по дистанции. Бег 200 м – зачёт.	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м - зачёт	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с разбега - зачёт. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	13
9	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления в движении. Учебная игра	1
11	Ведение мяча с изменением направления. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров – зачёт.	1
12	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра	1
13	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра.	1
14	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов – зачёт. Личная защита. Учебная игра.	1
15	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1

	Учебная игра.	
16	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
18	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Броски в кольцо с места (на точность) - зачет. Передача мяча в тройках.	1
20	Передача мяча в тройках.	1
21	Передача мяча в тройках – зачёт.	1
	Гимнастика	13
22	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.	1
23	Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на перекладине.	1
24	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лежа. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
25	Комбинации на гимнастическом бревне. Выполнение на технику строевых команд.	1
26	Комбинации на гимнастическом бревне – зачёт. Лазание по канату.	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату – зачёт.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации - зачет.	1
30	Опорный прыжок через козла. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. – зачёт.	1
31	Опорный прыжок через козла. Построение акробатических пирамид.	1
32	Опорный прыжок - зачет. Построение акробатических пирамид.	1
33	Наклон вперед из положения сед ноги врозь – зачёт. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
34	Подтягивание в висе, в висе лежа. Подвижные игры.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
36	Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
37	Попеременный двушажный ход – зачёт. Одновременный одношажный ход.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы. Поворот «плугом»	1
39	Одновременный бесшажный ход – зачёт. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
40	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот переступанием в движении.	1
41	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
42	Одновременный одношажный ход – зачёт. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
43	Поворот «упором». Преодоление бугров, впадин. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Техника спусков и подъёмов – зачёт. Повторное прохождение отрезков.	1
45	Повторное прохождение отрезков. Повторение техники конькового хода.	1
46	Передвижение на лыжах - зачёт: юноши – 3,5 км; девушки – 3,0км.	1

47	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки	4
48	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением.	1
49	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
50	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
51	Техника стоек на спусках и подъёмах.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка передвижения игрока. Нижняя прямая подача.	1
53	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
54	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1
55	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56	Нижняя прямая подача - зачёт, Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
57	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку – зачёт. Учебная игра.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачет. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1
60	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя прямая подача мяча.	1
61	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1
62	Верхняя прямая подача мяча – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт. Учебная игра.	1
63	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	3
64	Правила безопасности и организации в туристическом походе.	1
65	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
66	Прохождение туристической полосы препятствий. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	4
67	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
68	Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку – зачёт. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафеты.	1
69	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.	1
70	Бег 2000 м (д); 3000 м (ю) - зачёт. Подвижные игры.	1

**Поурочное планирование
9 класс
Всего-68ч.**

№ урока по плану проведе	Тема урока	Кол-во часов
--------------------------	------------	--------------

ния		
	Знания о физической культуре.	
	История в современном развитии физической культуры.	
	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника выполнения плавания на спине и груди вольным стилем.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и его гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Правила банных процедур.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт. Бег 30,60 м – зачёт. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег – зачет. Финиширование. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
4	Повторный бег по дистанции. Бег 100 м – зачёт. Прыжок в длину с разбега.	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м – зачёт. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега - зачёт.	1
7	Метание мяча на дальность. Челночный бег – зачет.	1
8	Бег 1000 м – зачёт. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	13
9	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления в движении. Учебная игра	1
11	Ведение мяча с изменением направления. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров – зачёт.	1
12	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра	1
13	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену – зачет. Личная защита. Учебная игра.	1
14	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов – зачёт. Личная защита. Учебная игра.	1

15	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
16	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест. Передача мяча в тройках – зачёт.	1
18	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Броски в кольцо с места (на точность) - зачет.	1
20	Быстрый прорыв 2*1. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
21	Позиционное нападение со сменой мест - зачет. Учебная игра.	1
	Гимнастика	13
22	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.	1
23	Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на перекладине.	1
24	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лежа. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
25	Комбинации на гимнастическом бревне. Выполнение на технику строевых команд. Подтягивание в висе, в висе лежа.	1
26	Комбинации на гимнастическом бревне – зачёт. Лазание по канату.	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату – зачёт.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации - зачет.	1
30	Опорный прыжок через козла. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. – зачёт.	1
31	Опорный прыжок через козла. Построение акробатических пирамид. Подтягивание в висе, в висе лежа.	1
32	Опорный прыжок - зачет. Построение акробатических пирамид.	1
33	Наклон вперед из положения сед ноги врозь – зачёт. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
34	Подтягивание в висе, в висе лежа – зачет. Подвижные игры.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
36	Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
37	Попеременный двушажный ход – зачёт. Одновременный одношажный ход.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы. Поворот «плугом»	1
39	Одновременный бесшажный ход – зачёт. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
40	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот переступанием в движении.	1
41	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
42	Одновременный одношажный ход – зачёт. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
43	Поворот «упором». Преодоление бугров, впадин. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Техника спусков и подъёмов – зачёт. Повторное прохождение отрезков.	1

45	Повторное прохождение отрезков. Повторение техники конькового хода.	1
46	Передвижение на лыжах - зачёт: юноши – 3,5 км; девушки – 3 км.	1
47	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки	4
48	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением.	1
49	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
50	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
51	Техника стоек на спусках и подъёмах.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка передвижения игрока. Нижняя прямая подача.	1
53	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
54	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1
55	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56	Нижняя прямая подача – зачёт. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
57	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку – зачёт. Учебная игра.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачет. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1
60	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками перед собой - зачет.	1
61	Верхняя прямая подача мяча – зачёт. Учебная игра.	1
62	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
63	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	3
64	Промежуточная аттестация. Тестирование. Правила безопасности и организации в туристическом походе.	1
65	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
66	Прохождение туристической полосы препятствий. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	2
67	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
68	Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку – зачёт. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры. Бег 2000 м (д); 3000 м (ю) - зачёт. Подвижные игры.	1

