

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования администрации МО ГО "Сыктывкар"  
МОУ "ООШ № 8"

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей  
естественнонаучного цикла

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_( Колесова А.С.)

Протокол № 1

от "26 " августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "ООШ №8"  
\_\_\_\_\_( Кириченко Е.Р. )  
Приказ № 188/3  
От «26» августа 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Уровень: основное общее образование**

Срок реализации- 5 лет

Рабочая учебная программа составлена учителем  
физкультуры Куратовым К.В.

г. Сыктывкар, 2022

## Оглавление

Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные, предметные.....	3
Личностные результаты освоения основной образовательной программы: .....	3
Метапредметные результаты освоения ООП .....	5
Предметные результаты. ....	13
Содержание учебного предмета.....	24
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности .....	58

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные, предметные**

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов у учащихся.

### **Личностные результаты** освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

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

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

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность

понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

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

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

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

#### **Межпредметные понятия**

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

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

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

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

## **Регулятивные УУД**

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

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

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

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

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

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

напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

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

осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

Обучающийся сможет:

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

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

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

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь

выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

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

после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

**В результате изучения курса физической культуры в основной школе:**

**Выпускник 5 класса научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 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;
- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Выпускник 5 класса 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;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

#### **Выпускник 6 класса научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Выпускник 6 класса 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;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

### **Выпускник 7 класса научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Выпускник 7 класса 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;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *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;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

### **Выпускник 8 класса научится:**

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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;

**Выпускник 8 класса получит возможность научиться:**

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *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;*

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

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

*- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

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

*- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

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

*- 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;*

#### **Выпускник 9 класса научится:**

*- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

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

*- 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;*

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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;

**Выпускник 9 класса получит возможность научиться:**

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 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;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- 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;

**Содержание учебного предмета**

***Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.***

Основы знаний. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Основы знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. **ЭС. Уроженцы Республики Коми - участники и победители Олимпийских игр.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.

Основы знаний. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Основы знаний. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **ЭС. Становление и развитие ВФСК «ГТО» в Республике Коми.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Техника движений и ее основные показатели. Легкая атлетика: беговые упражнения. Владение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Основы знаний. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1000 м.

Основы знаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Владение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Легкая

атлетика: упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организация досуга средствами физической культуры. Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Основы знаний. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Основы знаний. 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. **ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Тройной национальный прыжок.**

Основы знаний. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.*

*Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

*Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

**Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности. ЭС. Баскетбольные команды Республики Коми.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Освоение техники ведения мяча

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Вырывание и выбивание мяча.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### ***Лыжные гонки***

Лыжные гонки. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. ЭС. **Знаменитые лыжники- уроженцы Республики Коми.** Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъем "полуелочкой". Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные гонки: Торможение "плугом" Лыжные гонки: Торможение "плугом". Повороты с переступанием. Лыжные гонки: Передвижение на лыжах 3 км.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.

Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики))

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

**ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Перетягивания на палке (Паличён кыскасьём).**

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Освоение техники приема и передач мяча

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Нянь шом» - «Кислое тесто» или «Шома кытш» («Кислый круг»)**

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

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

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности . Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом

спорта (футбол, мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **ЭС. Туризм в Республике Коми.**

## 6 класс

***Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Основы знаний. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Основы знаний. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Легкая атлетика: Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.

Основы знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.

Основы знаний. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. **ЭС. Уроженцы Республики Коми - участники и победители Олимпийских игр.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Основы знаний. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1200 м.

Основы знаний. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **ЭС. Становление и развитие ВФСК «ГТО» в Республике Коми.** Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Техника движений и ее основные показатели. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Основы знаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростно-силовых

способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Основы знаний. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. **ЭС. Национальные виды спорта: Стой, олень! (Сувт, көр!).**

Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях

Основы знаний. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организация досуга средствами физической культуры. Основы знаний. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Основы знаний. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности. **ЭС. Баскетбольные команды Республики Коми.** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Ведение мяча в низкой, средней и высокой

стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Вырывание и выбивание мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Лыжные гонки***

Лыжные гонки. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. ЭС. **Знаменитые лыжники- уроженцы Республики Коми.** Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъём «ёлочкой». Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение и поворот упором. Лыжные гонки. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» Лыжные гонки. Игры: «С горки на горку» и др. Лыжные гонки: Прохождение дистанции 3,5 км.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с

ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО». Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Основы знаний. 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.

**ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Перетягивания на палке ( Паличён кыскасьём).**

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Спортивные игры: волейбол. Физическое совершенствование***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Основы знаний. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения для развития выносливости

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

**Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.

Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Бросание гирь.**

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 12:1 с атакой и без атаки на ворота.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. **ЭС. Туризм в Республике Коми.** Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

#### 7 класс

*Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Основы знаний. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Основы знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Легкая атлетика: Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м.

Основы знаний. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. **ЭС. Уроженцы Республики Коми - участники и победители Олимпийских игр.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Основы знаний. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Легкая атлетика: беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Основы знаний. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **ЭС. Становление и развитие ВФСК «ГТО» в Республике Коми.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1500 м.

Основы знаний. Техника движений и ее основные показатели. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Основы знаний. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Легкая атлетика. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Основы знаний. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организация досуга средствами физической культуры. ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Тройной национальный прыжок.

Основы знаний. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях

Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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).

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Спортивные игры: баскетбол***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности. ЭС. **Баскетбольные команды Республики Коми.**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Дальнейшее обучение технике движений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками

в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений.

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

### ***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Лыжные гонки***

Лыжные гонки. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. ЭС. **Знаменитые лыжники-уроженцы Республики Коми.** Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъём в гору скользящим шагом.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Лыжные гонки: Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Лыжные гонки: Прохождение дистанции 4 км.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики))

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Мальчики: подъём переворотом в упор

толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО».

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

**ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Перетягивания на палке ( Паличён кыскасьём).**

*Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Спортивные игры: волейбол*

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

ЭС. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Нянь шом» - «Кислое тесто» или «Шома кытш» («Кислый круг»)

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

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения для развития выносливости

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам. Правила техники безопасности

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол, мини-футбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. ЭС. Туризм в Республике Коми. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

## 8 класс

### *Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### *Спортивные игры: баскетбол*

Что вам надо знать. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Что вам надо знать. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Что вам надо знать. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Что вам надо знать. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Что вам надо знать. Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Спортивные игры: волейбол***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Что вам надо знать. Современные Олимпийские игры. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Физическая культура в современном обществе. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Что вам надо знать. ЭС. Уроженцы Республики Коми - участники и победители Олимпийских игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Дальнейшее развитие выносливости.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.***

Лыжные гонки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. ЭС. **Знаменитые лыжники- уроженцы Республики Коми.**

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение и поворот «плугом».

Лыжные гонки: Прохождение дистанции 4,5 км.

Лыжные гонки. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Мальчики: из виса на кодколенках через стойку на руках опускание в упоре присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Что вам надо знать. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Легкая атлетика. Упражнения

в метании малого мяча. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения для развития выносливости

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол.***

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.

Правила спортивной игры. Игры по правилам. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Что вам надо знать. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Спортивные игры: технико-

тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Что вам надо знать. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Что вам надо знать Организация досуга средствами физической культуры. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование техники ведения мяча

Что вам надо знать. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование техники ударов по воротам.

Что вам надо знать. Олимпийские игры древности. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование техники владения мячом

Что вам надо знать. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Что вам надо знать. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к

банным процедурам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Совершенствование тактики игры.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. ЭС. **Туризм в Республике Коми.** Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

## 9 класс

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Спортивные игры: баскетбол***

Что вам надо знать. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча

Что вам надо знать. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Спортивные

игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Что вам надо знать. Физическое развитие человека. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Что вам надо знать. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Что вам надо знать. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Что вам надо знать. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Что вам надо знать. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Что вам надо знать. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

Что вам надо знать. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий. Организация досуга средствами физической культуры. Что вам надо знать. Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Что вам надо знать. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Совершенствование выносливости.

Что вам надо знать. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Что вам надо знать. Олимпийские игры древности. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Что вам надо знать. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. **ЭС. Уроженцы Республики Коми - участники и победители Олимпийских игр.** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Что вам надо знать. Современные Олимпийские игры. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Физическая культура в современном обществе. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивная игра- волейбол ). Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### ***Лыжные гонки***

Лыжные гонки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. ЭС. Знаменитые лыжники- уроженцы Республики Коми.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырёхшажный ход.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Торможение и поворот «плугом».

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление контруклона

Лыжные гонки: Прохождение дистанции до 5 км.

Лыжные гонки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

***Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Легкая атлетика: беговые упражнения. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.

Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырех шагов вперед-вверх

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях

Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание

Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения для развития выносливости

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости). Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.***

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.

Правила спортивной игры. Игры по правилам. Правила и организация избранной игры (цель и

смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование техники ведения мяча

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование техники ударов по воротам.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование техники владения мячом

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.  
Совершенствование тактики игры.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. **ЭС. Туризм в Республике Коми.** Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 5 класс

№ п.п	Название тематического раздела	Общее кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Практическая часть, в том числе контрольные работы		Основные виды учебной деятельности учащихся (учащиеся будут...)
			Пр.р	Кон тр.р.	
1	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	26	.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные</li> </ul>

				<p>соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>- <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>- <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- 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;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> </ul>
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол	10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	19		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол	11			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	5			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> </ul>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний	14			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		<b>1</b>	

### 6 класс

№ п.п	Название тематического раздела	Общее кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Практическая часть, в том числе контрольные работы	Основные виды учебной деятельности учащихся (учащиеся будут...)

			Пр.р	Кон тр.р.	
	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	26	.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе</li> </ul>

				<p>самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>- <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>- <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>- <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i></li> <li>- <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>- <i>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;</i></li> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>- <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> </ul>
Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол	10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	21			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i></li> <li>- <i>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</i></li> </ul>
Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	18			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i></li> <li>- <i>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</i></li> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>
Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол	10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	5			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</i></li> <li>- <i>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</i></li> <li>- <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> </ul>
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол.	15			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>

	Физическая культура как область знаний				
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		<b>1</b>	

**7 класс**

№ п.п	Название тематического раздела	Общее кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Практическая часть, в том числе контрольные работы		Основные виды учебной деятельности учащихся (учащиеся будут...)
			Пр.р	Кон тр.р.	
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	26			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- 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;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- 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;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> </ul>
2	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол	10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
3	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	21		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>

4	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	19			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>
5	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол	10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	6			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>- <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> </ul>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.	13			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
<b>Итого</b>		<b>105</b>		<b>1</b>	

### 8 класс

№ п.п	Название тематического раздела	Общее кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Практическая часть, в том числе контрольные работы	Основные виды учебной деятельности учащихся (учащиеся будут...)
-------	--------------------------------	---	--	---

			Пр.р	Кон тр.р.	
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол	12			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>- <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>- <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля</i></li> </ul>

					<i>динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
2	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол	12			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
3	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	20			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> </ul>
4	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	14			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	19			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> </ul>

	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность				<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.	18			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> </ul>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		<b>1</b>	

**9 класс**

№ п.п	Название тематического раздела	Общее количество часов, отводимое на изучение раздела	Практическая часть, в том числе контрольные работы		Основные виды учебной деятельности учащихся (учащиеся будут...)
			Пр.р	Контр.р.	
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол	13			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- 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;</li> </ul>
2	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол	13		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> </ul>

					- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
3	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	21			- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
4	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	11			- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	16			- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	11			- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол, мини-футбол. Физическая культура как область знаний.</p>	20			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> </ul>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		<b>1</b>	