

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов»

(МАОУ «СОШ № 26»)

«Открытым предметом предлагается велодан 26 №-а шор школы»

муниципальной асьюралана велодан учреждение

(«26-од №-а шор школы» МАВУ)

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

_____/ А.В. Сачкова

30 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/Н.П. Кальниченко

31 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____/М.А. Попова

30 августа 2020 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол от 31 августа 2020 г. 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования - основное общее

Срок реализации программы – 5 лет

Сыктывкар
2020 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов у учащихся.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой

и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

Раздел программы	Количество часов	Тема
Легкая атлетика	6	Легкая атлетика. Олимпийские игры. Достижения спортсменов. Спортивная ходьба.
		Роль физической культуры в жизни человека. Техника высокого старта. «Салки по коми».
		Двигательные действия, физические качества. Бег 30 м. «Игра в царя».
		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Бег с ускорениями.
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча. Бег 60 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
		Комплексы дыхательной гимнастики. Бег 1500 м. Подвижная игра «Салки по коми».
Футбол	5	Футбол. История футбола. Стойка игрока. Перемещения.
		Способы закаливания организма. Стойка игрока, перемещения.
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Перемещения. Техника удара по воротам.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Ведение мяча с

		изменением направления и скорости. Техника удара по воротам.
Кроссовая подготовка	9	Кроссовая подготовка. Роль физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни. Бег (10 мин). Подвижная игра «Невод».
		Профилактика вредных привычек. Бег (12 мин).
		Бег (12 мин). Подвижная игра «Паровозики».
		Способы закаливания организма. Бег (15 мин).
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (15 мин). Преодоление препятствий.
		Бег (17 мин).
		Бег (17 мин).
		Способы закаливания организма. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.
		Бег 2 км на выносливость. Подвижная игра «Пятнашки маршем».
Гимнастика	18	Гимнастика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Строевые команды.
		Роль физической культуры в жизни человека. Гимнастические упражнения и комбинации
		Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации
		Комплексы утренней гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации.
		Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые команды. Акробатические упражнения и комбинации.
		Гимнастика для глаз. Гимнастические комбинации из нескольких элементов.
		Комплексы упражнений для основных физических качеств. Опорный прыжок.
		Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Опорный прыжок.
		Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Опорный прыжок.
		Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Опорный прыжок.
		Физические качества. Опорный прыжок.
		Физические нагрузки. Опорный прыжок
		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения в равновесии.
		Упражнения в равновесии.
		Подтягивания.
		Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Подтягивания.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Упражнения на пресс за 1 мин.
		Демонстрировать комплекс упражнений по гимнастике и акробатике.
Волейбол	9	Волейбол. Двигательные действия. Различные перемещения.
		Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.
		Физические качества. Передачи мяча.
		Физические нагрузки. Передачи мяча.

		Комплекс утренней гимнастики. Поддачи мяча.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Приемы и передачи мяча.
		Комплекс упражнений физкультурминуток. Приемы и передачи мяча.
		Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.
		Правила соревнований. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.
Лыжная подготовка	15	Лыжная подготовка. Основы туристской подготовки. Повороты на месте.
		Скользкий шаг без палок.
		Способы закаливания организма. Скользящий шаг без палок.
		Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием.
		Одновременный бесшажный ход
		Одновременный бесшажный ход.
		Одновременный бесшажный ход.
		Прохождение дистанции до 1 км.
		Профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата. Спуски и подъемы.
		Прохождение дистанции до 1 км.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Попеременный двушажный ход.
		Попеременный двушажный ход.
		Способы закаливания организма. Спуски и подъемы.
		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.
Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
Плавание	6	Плавание. Комплекс дыхательной гимнастики. Скольжения на груди.
		Способы закаливания организма. Умение погружаться в воду.
		Умение погружаться в воду.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Скольжение на груди, спине.
		Скольжение на груди, спине, на боку
		Скольжение на груди, спине, на боку
Баскетбол	15	Баскетбол. Физическая культура человека. Ведение мяча.
		Гимнастика для глаз. Ведение мяча.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Ведение мяча.
		Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Сочетание приемов.
		Комплекс утренней гимнастики. Передачи мяча.
		Передачи мяча.
		Двигательные действия. Бросок одной рукой.
		Физические качества. Бросок одной рукой.
		Бросок двумя руками
		Профилактика вредных привычек. Сочетание приемов.
		Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Сочетание приемов.
		Правила поведения при выполнении физических упражнений. Сочетание приемов.
		Двигательные действия. Игра в баскетбол.

		Правила соревнований. Игра в баскетбол
		Комплекс дыхательной гимнастики. Эстафеты с элементами баскетбола.
Кроссовая подготовка	10	Кроссовая подготовка. Физическая нагрузка. Бег (10 мин).
		Физические качества. Бег (12 мин).
		Комплекс утренней гимнастики. Бег (13 мин).
		Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (15 мин).
		Роль физической культуры в жизни человека. Бег (16 мин).
		Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег (17 мин).
		Бег (18 мин).
		Бег с препятствиями.
		Бег (20 мин). Подвижные игры.
		Промежуточная аттестация
Легкая атлетика	12	Легкая атлетика. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость. «Салки по коми»
		Бег (1000 м) с учетом времени.
		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивная ходьба. Челночный бег.
		Формирование здорового образа жизни. Техника низкого старта. «Салки по коми».
		Комплекс упражнений физкультминуток. Барьерный бег.
		Основы туристской подготовки. Бег 60 м.
		Эстафетный бег. «Игра в царя».
		Гимнастика для глаз. Метание мяча.
		Метание мяча.
		Роль физической культуры и спорта. Метание мяча.
		Прыжок в длину.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Прыжок в высоту.

6 класс

Раздел	Количество часов	Тема
Легкая атлетика	6	Олимпийские игры. Достижения спортсменов. Спортивная ходьба. Инструктаж по технике безопасности.
		Двигательные действия. Техника высокого старта. «Салки по Коми».
		Физическая нагрузка. Бег 30 метров.
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс утренней гимнастики. Бег 60 метров. «Игра в царя»
		Комплекс дыхательных упражнений. Барьерный бег.
		Основы туристической подготовки. Эстафетный бег.
Футбол	5	История развития футбола. Стойка игрока, перемещения.
		Способы закаливания организма. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча.
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Перемещения. Техника удара по воротам.
		Правила соревнований. Техника удара по воротам.
Кроссовая подготовка	9	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Бег 12 минут. Подвижная игра «Невод». Инструктаж по технике безопасности.

		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег 14 минут. Подвижная игра «Лапта».
		Формирование здорового образа жизни. Бег 15 минут. Подвижная игра «Лапта».
		Гимнастика для глаз. Бег 16 минут.
		Профилактика вредных привычек. Бег 17 минут.
		Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Бег 18 минут.
		Бег с препятствиями. Подвижная игра «Салки по Коми».
		Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики. Бег на выносливость 2000 метров.
		Бег 2000 метров на результат.
Гимнастика	18	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Элементы гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.
		Правила выполнения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Элементы гимнастики.
		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Элементы гимнастики.
		Способы закаливания организма. Элементы гимнастики.
		Способы закаливания организма. Элементы гимнастики.
		Профилактика вредных привычек. Элементы акробатики.
		Элементы акробатики.
		Правила выполнения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Элементы акробатики.
		Правила выполнения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Опорный прыжок.
		Гимнастика для глаз. Опорный прыжок.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Опорный прыжок.
		Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Опорный прыжок.
		Профилактика вредных привычек. Опорный прыжок.
		Опорный прыжок на оценку.
		Правила выполнения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подтягивания.
		Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Подтягивания.
		Поднимание туловища за 30 сек на результат. Основы выполнения гимнастических упражнений.
Волейбол	9	Двигательные действия. Различные перемещения. Инструктаж по технике безопасности.
		Правила соревнований. Перемещения.
		Спортивная подготовка. Передача мяча.
		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Прием мяча.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Нижняя прямая подача.
		Профилактика вредных привычек. Нижняя прямая подача.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прием мяча.
		Гимнастика для глаз. Прием мяча.

		Способы закаливания организма. Учебная игра.
Лыжная подготовка	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передвижения на лыжах.
		Передвижения на лыжах.
		Физическое воспитание и спортивная подготовка. Передвижения на лыжах.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Одновременный бесшажный ход.
		Одновременный бесшажный ход.
		Основы туристической подготовки. Прохождение дистанции до 1 км.
		Способы закаливания. Попеременный двухшажный ход.
		Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход.
		Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход.
		Способы закаливания организма. Спуски со склонов.
		Комплекс гимнастики для глаз. Способы торможения.
		Развитие физических качеств. Прохождение дистанции до 1,5 км.
		Способы подъемов спусков и торможений. Прохождение дистанции до 1,5 км.
		Прохождение контрольных дистанции с использованием изученных ходов.
Плавание	6	Комплекс дыхательной гимнастики. Скольжения на груди.
		Способы закаливания организма. Умение погружаться в воду.
		Умение погружаться в воду.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Скольжение на груди, спине.
		Скольжение на груди, спине, на боку.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Скольжение на груди, спине, на боку.
Баскетбол	15	Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Развитие баскетбола. Остановки, повороты. Инструктаж по технике безопасности.
		Комплекс утренней гимнастики. Ведение мяча.
		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Ведение мяча.
		Формирование здорового образа жизни. Передачи мяча.
		Развитие физической подготовленности. Передачи мяча.
		Правила соревнований. Передачи мяча. Учебная игра.
		Броски в кольцо. Учебная игра.
		Комплекс упражнений для глаз. Броски в кольцо.
		Ведение мяча. Учебная игра.
		Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра.
		Двигательные действия, физические качества. Учебная игра.
		Двигательные действия, физические качества. Учебная игра.
		Физическая нагрузка. Учебная игра.
		Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра.

		Эстафеты с элементами баскетбола.
Кроссовая подготовка	9	Основы туристской подготовки. Бег 15 мин.
		Роль физической культуры. Бег 16 мин. Подвижная игра «Лапта».
		Формирование здорового образа жизни. Бег 17 минут.
		Бег 18 мин. Подвижная игра «Лапта».
		Бег 19 мин. Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс гимнастики для глаз. Бег с препятствиями.
		Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Бег 19 мин. Игра «Салки по коми».
		Основы туристической подготовки. Бег 19 мин.
		Бег 2000 метров на результат. Промежуточная аттестация.
Лёгкая атлетика	13	Формирование здорового образа жизни. Высокий старт. Инструктаж по технике безопасности.
		Способы закаливания организма. Высокий старт.
		Правила поведения при выполнении физических упражнений. Метание мяча.
		Комплекс гимнастики для глаз. Метание мяча.
		Бег 30 метров на результат. «Игра в царя».
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег 60 метров на результат. «Салки по коми».
		Правила поведения и техники выполнения упражнений. Челночный бег.
		Правила поведения и техники выполнения упражнений. Метание мяча.
		Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Метание мяча.
		Двигательные действия. Прыжок в высоту.
		Физические качества. Прыжок в высоту.
		Контроль за индивидуальным физическим развитием. Прыжок в высоту.
		Прыжок в высоту на оценку

7 класс

Раздел	Количество часов	Темы
Лёгкая атлетика	5	Легкая атлетика. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Спортивная ходьба. Высокий старт. Инструктаж по технике безопасности.
		Двигательные действия, физические качества. Бег 30 метров. «Салки по коми».
		Двигательные действия, физические качества. Бег 60 метров. «Игра в царя».
		Двигательные действия, физические качества. Бег 500 метров (д), 800 метров (м).
		Двигательные действия, физические качества. Бег 1000 метров.
Футбол	4	Футбол. Комплекс упражнений физкультминуток. История футбола. Основные правила игры. Инструктаж по технике безопасности.
		Стойка игрока. Перемещения. Комбинации из изученных элементов.
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника удара по воротам.

		Профилактика вредных привычек. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
Кроссовая подготовка	7	Комплекс упражнений физкультпауз. Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс утренней гимнастики. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Бег (19 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Бег на выносливость (2 км). Подвижная игра «Лапта».
		Соблюдение режима физической нагрузки. Бег 2000 метров на результат.
		Гимнастика. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Элементы гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.
Гимнастика	11	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений на дыхание. Элементы гимнастики.
		Строевые команды. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Элементы акробатики.
		Техника выполнения упражнений. Элементы акробатики.
		Двигательные действия. Опорный прыжок.
		Учет техники выполнения опорного прыжка.
		Элементы релаксации. Подтягивания.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Поднимание туловища за 30 сек.
		Волейбол. Олимпийские игры. Достижения спортсменов. Перемещения. Инструктаж по технике безопасности.
Волейбол	9	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.
		Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.
		Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.
		Контроль физического развития. Прием мяча.
		Контроль физического развития. Прием мяча.
		Комплекс утренней гимнастики. Нападающий удар.
		Комбинации из освоенных элементов Учебная игра.
		Правила соревнований. Подвижные игры с элементами волейбола.
		Лыжная подготовка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструктаж по технике безопасности.
Лыжная подготовка	8	Способы закаливания организма. Одновременный бесшажный ход.
		Одновременный бесшажный ход.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Попеременный двухшажный ход.
		Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1 км.
		Основы туристической подготовки. Одновременный одношажный ход.
		Регулирование массы тела и формирование телосложения. Спуски со склонов. Способы торможения.
		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.

		Плавание. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Скольжения на груди с различным положением рук. Инструктаж по технике безопасности.
Плавание	4	Скольжения на груди, спине, на боку. Умения погружаться в воду.
		Комплекс гимнастики для глаз. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.
		Комплекс гимнастики для глаз. Кроль в скольжении на груди и спине.
		Баскетбол. Основные этапы развития физической культуры в России. Остановки, повороты. Инструктаж по технике безопасности.
Баскетбол	8	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Ведение мяча.
		Правила соревнований. Передачи мяча.
		Профилактика вредных привычек. Ведение, передачи мяча.
		Комплекс гимнастики для глаз. Броски в кольцо.
		Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Штрафной бросок. Учебная игра.
		Кроссовая подготовка. Способы закаливания организма, приемы самомассажа. Бег (15 мин). Подвижная игра «Лапта». Инструктаж по технике безопасности.
		Двигательные действия, физические качества, нагрузка. Бег (16 мин). Подвижная игра «Салки по коми».
Кроссовая подготовка	7	Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (18 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Бег (19 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Невод».
		Профилактика вредных привычек. Бег с препятствиями. Подвижная игра «Лапта».
		Бег 2000 метров на результат. Промежуточная аттестация.
		Легкая атлетика. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Спортивная ходьба. Инструктаж по технике безопасности.
		Основы туристической подготовки. Высокий старт.
Лёгкая атлетика	7	Способы закаливания организма. Низкий старт.
		Правила поведения при выполнении физических упражнений. Бег 60 метров. Метание мяча.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Бег 60 метров. Метание мяча.
		Контроль за физической подготовленностью, техникой выполнения. Барьерный бег.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Эстафетный бег.
		Контроль за техникой выполнения упражнений. Прыжок в длину с места.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Прыжок в высоту на результат.

Раздел	Количество часов	Темы
Лёгкая атлетика	4	Легкая атлетика. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Основы туристической подготовки. Бег по дистанции.
		Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Подвижная игра «Салки по коми».
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс дыхательной гимнастики. Бег 30 м. «Игра в царя».
		Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Игра «Невод»
Футбол	4	Футбол. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Техника передвижений.
		Комплекс гимнастики для глаз. Техники ведения мяча.
		Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техники владения мячом.
		Совершенствование тактики игры.
Кроссовая подготовка	7	Кроссовая подготовка. Олимпийские игры. Достижения спортсменов России.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (16мин). Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18 мин).
		Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (19 мин).
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег с препятствиями.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег на выносливость. Подвижная игра «Лапта».
		Основы туристической подготовки. Бег 1000м на результат
Гимнастика	10	Гимнастика. Строевые команды. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы гимнастики.
		Комплексные упражнения оздоровительных систем физического воспитания. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок.
		комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Подтягивания.
		Способы закаливания организма. Поднимание туловища за 30 сек.
		Соблюдение техники выполнения упражнений. Поднимание туловища за 30 сек.
		Поднимание туловища за 30 сек.
Волейбол	6	Волейбол. Основные этапы развития физической культуры в России. Перемещения.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.
		Упражнения для регулирования массы тела. Передачи

		<p>мяча.</p> <p>Комплекс упражнений функциональных возможностей ССС. Подачи мяча.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Нападающий удар.</p> <p>Простейшие приемы самомассажа. Нападающий удар.</p>
Лыжная подготовка	7	<p>Лыжная подготовка. Способы закаливания организма. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Профилактика вредных привычек. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Кроссовая подготовка. Способы закаливания организма. Коньковый ход.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прохождение дистанции до 2км.</p> <p>Комплекс упражнений физкультпауз. Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.</p> <p>Основы туристической подготовки. Эстафеты на лыжах.</p>
Плавание	6	<p>Плавание. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Кроль на груди.</p> <p>Комплекс упражнений физкультминуток. Поворот головы для вдоха в сторону.</p> <p>Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Кроль на спине</p> <p>Совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине.</p> <p>Техника плавания брасом.</p>
Баскетбол	9	<p>Баскетбол. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики. Штрафной бросок</p> <p>Комплекс упражнений для глаз. Ведение мяча.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передача мяча.</p> <p>Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Броски в кольцо.</p> <p>Простейшие приемы самомассажа. Броски в кольцо.</p> <p>Комплекс упражнений физкультминуток. Игра в баскетбол по основным правилам.</p> <p>Комбинации из элементов баскетбола. Эстафеты. Правила соревнований.</p>
Кроссовая подготовка	7	<p>Кроссовая подготовка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Бег (15 мин).</p> <p>Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».</p> <p>Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег (19 мин).</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег (20 мин).</p> <p>Комплекс упражнений для глаз. Бег с препятствиями.</p>

		Комплекс упражнений физкультпауз. Бег 1000м на результат. Промежуточная аттестация
Легкая атлетика	12	Легкая атлетика. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Спортивная ходьба. Челночный бег.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег 60м на результат.
		Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Прыжок в высоту.
		Простейшие приемы самомассажа. Прыжок в высоту.
		Способы закаливания. Прыжок в длину.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Прыжок в длину.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Метание мяча.
		Комплекс упражнений для глаз. Барьерный бег.
		Комплекс упражнений для глаз. Эстафетный бег.
		Контроль за техникой выполнения упражнений. Высокий старт.
		Профилактика вредных привычек. Низкий старт.
		Контроль за техникой выполнения упражнений. Челночный бег.

9 класс

Раздел	Количество часов	Темы
Легкая атлетика	3	Легкая атлетика. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Низкий старт. Игра «Невод».
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег 60м
		Комплекс упражнений физкультминуток. Бег 2000м (юн), 1500м (д).
Футбол	6	Футбол. Правила соревнований по футболу. Техники передвижений
		Комплекс упражнений для глаз. Удары по мячу.
		Профилактика вредных привычек. Техника ведения мяча.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Техники удара по мячу.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Техники владения мячом.
Комплекс упражнений физкультпауз. Совершенствование техники игры.		
Кроссовая подготовка	7	Кроссовая подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Бег (12 мин.)
		Бег (15 мин). Подвижная игра «Салки по коми».
		Комплекс упражнений для глаз. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег (18 мин).

		Способы закаливания организма. Бег на выносливость (3км - юн., 2 км – дев.) Подвижная игра «Лапта».
		Простейшие приемы самомассажа. Бег на выносливость (3км - юн., 2 км – дев.).
		Бег на результат 3000м –юн. 2000 м – д.
Гимнастика	9	Гимнастика. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы гимнастики.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Элементы акробатики.
		Комплекс упражнений физкультминуток, элементы релаксации. Элементы акробатики.
		Комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Опорный прыжок.
		Правила техники безопасности выполнения физических упражнений. Поднимание туловища за 30 сек.
		Правила техники безопасности выполнения физических упражнений. Поднимание туловища за 30 сек.
		Упражнения для регулирования массы тела. Подтягивания.
Волейбол	6	Волейбол. Достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх. Правила в волейболе.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передачи мяча.
		Комплекс утренней гимнастики. Передачи мяча.
Способы закаливания организма. Передачи мяча.		
Комплекс упражнений физкультпауз. Нападающий удар.		
Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Учебная игра.		
Лыжная подготовка	9	Лыжная подготовка. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Одновременный бесшажный ход.
		Попеременный двухшажный ход.
		Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки. Коньковый ход.
		Комплекс упражнений физкультпауз. Попеременный четырехшажный ход.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прохождение дистанции до 3км.
		Комплекс упражнений для глаз. Спуски и подъемы. Способы торможения.
		Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подъем в гору.

		Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подъем в гору.
		Комплекс упражнений физкультминуток. Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.
Плавание	3	Плавание. Контроль за техникой выполнения. Техника плавания брасом.
		Умение плавать брасом.
		Совершенствование умения плавать брасом.
Баскетбол	10	Баскетбол. Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Остановки, повороты, перемещения.
		Правила соревнований по баскетболу. Перемещения, остановки.
		Комплекс утренней гимнастики. Перемещения, остановки.
		Комплекс утренней гимнастики. Ведение мяча.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Ведение мяча.
		Комплекс дыхательной гимнастики. Передачи мяча.
		Комплекс физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Штрафной бросок. Промежуточная аттестация
		Комплекс физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Штрафной бросок.
		Комплекс упражнений для глаз. Броски в кольцо.
		Игра в баскетбол по основным правилам.
Кроссовая подготовка	6	Кроссовая подготовка. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег 15 мин. Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег 17 мин. Подвижная игра «Лапта».
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег с препятствиями.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег на выносливость 3000м – юн. , 2000м – д.
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег на выносливость 3000м – юн. , 2000м – д.
		Бег на результат 3000м – юн. , 2000м – д.
Легкая атлетика	11	Легкая атлетика. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Низкий старт. Высокий старт.
		Двигательные действия, физическая нагрузка. Спортивная ходьба. Бег 30м.
		Двигательные действия, физическая нагрузка. Бег 60м. Челночный бег.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Эстафетный бег.
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Метание мяча.
		Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжок в высоту.
		Комплекс упражнений для глаз. Прыжок в длину.
		Бег 2000 м на результат
		Комплекс дыхательной гимнастики. Прыжок в длину.
		Основы туристической подготовки. Прыжок в высоту.
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

