


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №1» г. СЫКТЫВКАРА
«Сыктывкар» каркытшын муниципальной юкбнлбн администрацияса йбзбс велбдбмбн
веськбдланбн «1 №-а лицей» Сыктывкарса муниципальной ашббрлуно велбдан
учреждение

РАССМОТРЕНО

МО учителей ОБЖ, физкультуры,
технологии, музыки, ИЗО
протокол № 7 от 31.05.2016 г.

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей №1»
г. Сыктывкара
 Н. А. Полонская
Приказ № 204 от 01.09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Уровень образования – основное общее
Срок реализации – 5 лет**

**Сыктывкар
2016**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 27.12.2012 г,
- Приказа Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609),
- Приказа Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Примерной программой В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа по физической культуре Просвещение, 2007.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими

упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу внесены следующие изменения: в связи с недостаточной материальной базой и оснащённостью для прохождения программы по гимнастике в разделе «*Прикладная физическая подготовка*» введены часы из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В учебный материал по физической культуре в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» включена *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта* «Лыжная подготовка» в 5-9 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения единоборств часы перенесены на лыжную и кроссовую подготовку. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании.

А также могут вноситься изменения в порядок изучения тем в зависимости от метеоусловий, влияющих на осуществление учебного процесса на улице.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы

обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения (по 3ч. в неделю) из расчета: в 5-7 классах – по 105 ч., в 8 классе – 108 ч., в 9 классе – 102 ч.

Содержание учебного материала 5 класс

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФК ГОС	Содержание реализуемой программы учебного предмета «Физическая культура»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, мини-футболу.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Деятельность учащихся,</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, мини-футболу.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p>	<p>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. История возникновения комплекса ГТО в СССР.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. История возникновения комплекса ГТО в СССР.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	

<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	<p>Техника безопасности во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p>
	<p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
	<p>Бег на короткие дистанции (60 м). Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>

	<p>Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>
	<p>Бег на длинные дистанции (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции</p>
	<p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p> <p>Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>
	<p>Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 1-5 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p>
	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).</p>
	<p>Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей</p>
	<p>Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</p>
	<p>Сочетание технических приемов и командно- тактические действий. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ	

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Игры: «В царя», «Ёма», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»

Теоретическая часть РК:

1. Участие баскетбольного клуба «Зыряночка» в Российских соревнованиях
 2. Развитие Фитнес - аэробики в РК
 3. Достижения лыжников спортсменов Республики Коми на международном уровне.
 4. Подготовка и участие лыжников в соревнованиях молодых спортсменов в РК
 5. Династия в лыжном спорте в РК
 6. Участие лыжников РК на Чемпионатах мира
 7. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде
 8. Развитие волейбола в РК
 9. История развития легкой атлетики в РК
 10. История развития баскетбола в РК
 11. Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ»
 12. Виды гимнастики в РК
 13. Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК
 14. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной
 15. Лыжники прославившие РК
- Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами

	спортивного ориентирования.
--	-----------------------------

6 класс

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФК ГОС	Содержание реализуемой программы учебного предмета «Физическая культура»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>

	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p>
	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности.</p>
	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>
	<p>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма,</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма,</p>

простейшие приемы самомассажа.	простейшие приемы самомассажа. Оздоровительные системы физического воспитания.
	Основы туристской подготовки. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе,</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе,</p>

<p>мини-футболе.</p>	<p>мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
	<p>Бег на короткие дистанции (60 м). Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p>
	<p>Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>
	<p>Бег на длинные дистанции (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции</p>
	<p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию</p>
	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p>
	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).</p>
	<p>Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей</p>
	<p>Передвижение на лыжах 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.</p>
	<p>Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>
	<p>Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в волейболе</p>
	<p>Сочетание технических приемов и командно- тактические действий. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с</p>

	сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ	
<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Игры: «В царя», «Ёма», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»</p> <p>Теоретическая часть РК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие баскетбольного клуба «Зыряночка» в Российских соревнованиях 2. Развитие Фитнес - аэробики в РК 3. Достижения лыжников спортсменов Республики Коми на международном уровне. 4. Подготовка и участие лыжников в соревнованиях молодых спортсменов в РК 5. Династия в лыжном спорте в РК 6. Участие лыжников РК на Чемпионатах мира 7. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде 8. Развитие волейбола в РК 9. История развития легкой атлетики в РК 10. История развития баскетбола в РК 11. Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ» 12. Виды гимнастики в РК 13. Проведение спортивных соревнований

	<p>по легкой атлетике в РК</p> <p>14. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной</p> <p>15. Лыжники прославившие РК</p> <p>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>
--	--

7 класс

<p align="center">Обязательный минимум содержания основной образовательной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФК ГОС</p>	<p align="center">Содержание реализуемой программы учебного предмета «Физическая культура»</p>
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни, оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>

	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p>
	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p>
	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Оздоровительные системы</p>

	<p>физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Бег на короткие дистанции(60 м). Высокий старт (20–40 м). Стартовый</p>

	<p>разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>
	<p>Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>
	<p>Бег на длинные дистанции (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции</p>
	<p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию</p>
	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p>
	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).</p>
	<p>Передвижение на лыжах 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.</p>
	<p>Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей</p>
	<p>Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>
	<p>Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в волейболе</p>
	<p>Сочетание технических приемов и командно- тактические действия. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>
	<p>Техника безопасности во время</p>

	<p>занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.</p>
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ	
<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Игры: «В царя», «Ёма», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»</p> <p>Теоретическая часть РК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие баскетбольного клуба «Зыряночка» в Российских соревнованиях 2. Развитие Фитнес - аэробики в РК 3. Достижения лыжников спортсменов Республики Коми на международном уровне. 4. Подготовка и участие лыжников в соревнованиях молодых спортсменов в РК 5. Династия в лыжном спорте в РК 6. Участие лыжников РК на Чемпионатах мира 7. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде 8. Развитие волейбола в РК 9. История развития легкой атлетики в РК 10. История развития баскетбола в РК 11. Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ» 12. Виды гимнастики в РК

	<p>13. Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК</p> <p>14. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной</p> <p>15. Лыжники прославившие РК</p> <p>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>
--	---

8 класс

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФК ГОС	Содержание реализуемой программы учебного предмета «Физическая культура»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни.</p>
	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>
	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p>

	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>
	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>
	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>

	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Физкультурный комплекс ГТО.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
---	---

	<p>Акробатическая комбинация. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности</p>
	<p>Бег на короткие дистанции(60 м). Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>
	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.</p>
	<p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
	<p>Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости</p>
	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p>
	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).</p>
	<p>Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей</p>
	<p>Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>
	<p>Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</p>
	<p>Приемы командно-тактических</p>

	действия. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ	
<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Игры: «В царя», «Ёма», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»</p> <p>Теоретическая часть РК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие баскетбольного клуба «Зыряночка» в Российских соревнованиях 2. Развитие Фитнес - аэробики в РК 3. Достижения лыжников спортсменов Республики Коми на международном уровне. 4. Подготовка и участие лыжников в соревнованиях молодых спортсменов в РК 5. Династия в лыжном спорте в РК 6. Участие лыжников РК на Чемпионатах мира 7. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде 8. Развитие волейбола в РК 9. История развития легкой атлетики в РК 10. История развития баскетбола в РК 11. Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ» 12. Виды гимнастики в РК 13. Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК 14. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной

	15. Лыжники прославившие РК Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
--	---

9 класс

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФК ГОС	Содержание реализуемой программы учебного предмета «Физическая культура»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.</p>

	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p> <p>Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор.</p>
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>

	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>
	<p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p>
	<p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>
	<p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные</p>
---	---

	дистанции.
	Акробатическая комбинация. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности
	Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.
	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
	Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двужажным ходом.
	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей
	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований
	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе

	<p>Приемы командно-тактических действия. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ	
<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p> <p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Игры: «В царя», «Ёма», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки»</p> <p>Теоретическая часть РК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие баскетбольного клуба «Зыряночка» в Российских соревнованиях 2. Развитие Фитнес - аэробики в РК 3. Достижения лыжников спортсменов Республики Коми на международном уровне. 4. Подготовка и участие лыжников в соревнованиях молодых спортсменов в РК 5. Династия в лыжном спорте в РК 6. Участие лыжников РК на Чемпионатах мира 7. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде

	8. Развитие волейбола в РК 9. История развития легкой атлетики в РК 10. История развития баскетбола в РК 11. Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ» 12. Виды гимнастики в РК 13. Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК 14. Спортивная жизнь Раисы Сметаниной 15. Лыжники прославившие РК Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
--	---

**Тематический план
5 класс**

№ п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	20	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	25	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
4.	Этнокультурный компонент	5	

6 класс

№ п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	20	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	25	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
4.	Этнокультурный компонент	5	

7 класс

№ п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	20	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	25	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
4.	Этнокультурный компонент	5	

8 класс

п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	20	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	25	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
4.	Этнокультурный компонент	8	

9 класс

№ п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	18	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	22	
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	52	
4.	Этнокультурный компонент	10	

Календарно-тематическое планирование

7 класс

Количество часов в неделю – 3

Количество часов за год – 105

№ п. п.	Наименование темы	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1	I четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	27	
2	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег на короткие дистанции (60 м). Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.</p>	1	
3	<p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег на короткие дистанции (60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований</p>	1	
4	<p>Олимпийские игры древности и современности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	1	
5	<p>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>	1	
6	<p>Основные этапы развития физической культуры в России. Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>	1	
7	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	1	
8	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)</p>	1	

	с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		
9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10	Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни, оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
11	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции	1	
13	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
14	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	
15	Самостоятельная подготовка к выполнению	1	

	<p>нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима. Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости</p>		
16	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</p>	1	
17	<p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Бег(17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости</p>	1	
18	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения</p>	1	
19	<p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Прохождение полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	1	
20	<p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения</p>	1	
21	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости</p>	1	
22	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных</p>	1	

	играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)		
23	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Бег(19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	
24	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Бег(2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	1	
25	Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни	1	
26	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
27	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
28	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
29	II четверть. Акробатика. Баскетбол.	21	
30	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
32	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
33	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	1	
34	Акробатическая комбинация. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	1	

35	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.</p>	1	
36	<p>Элементы техники национальных видов спорта. Приемы командно-тактических действий в баскетболе. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.</p>	1	
37	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей</p>	1	
38	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола</p>	1	
39	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.</p>	1	
40	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.</p>	1	
41	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.</p>	1	
42	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок.</p>	1	

	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.		
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра.	1	
45	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
47	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
48	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей	1	
49	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей	1	
50	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к	1	

	труду и обороне" (ГТО).		
51	III четверть. Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.	30	
52	Попеременный двушажный ход. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
53	Попеременный двушажный ход. Поворот кругом, махом, переступанием. Круговая тренировка	1	
54	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
56	Контроль попеременного двушажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
57	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
58	Совершенствование одновременных ходов. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
59	Классические лыжные хода. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 1-2 км.	1	
60	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	
61	Совершенствование лыжных ходов. Правила соревнований по л/г. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
62	Передвижение на лыжах 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	1	
63	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
64	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Полу коньковый ход.	1	
65	Лыжная гонка 3 км. Коньковые хода.	1	
66	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	
67	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый	1	

	ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах.		
68	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах 4 км.	1	
69	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
70	Разучивание торможения и поворота плугом. Коньковые хода. Эстафеты на лыжах.	1	
71	Лыжная гонка 4 км. Коньковые хода.	1	
72	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
73	Совершенствование упражнений на склоне. Коньковые хода. Торможение повороты плугом.	1	
74	Полоса препятствий на склоне	1	
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
76	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне.	1	
77	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
78	Кросс-поход.	1	
79	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне	1	
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
81	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
82	IV четверть. Волейбол. Легкая атлетика.	27	
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности.	1	
84	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	
86	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	
87	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	1	

	сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
88	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	
89	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	
90	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	1	
91	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	
92	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.	1	
93	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
94	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).	1	
95	Промежуточная аттестация	1	1
96	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).	1	
97	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	
98	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
99	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1	
100	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	1	
101	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
102	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
103	Бег на средние дистанции (300 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
104	Бег на средние дистанции (300 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
105	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча	1	

	(150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
106	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
107	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований	1	
108	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований	1	
109	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	

8 класс

Количество часов в неделю – 3

Количество часов за год – 108

№ п. п.	Наименование темы	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1	I четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	27	
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	
3	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег на короткие дистанции (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	
4	Олимпийские игры древности и современности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
5	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные	1	

	беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		
6	Основные этапы развития физической культуры в России. Бег на средниедистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
7	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
8	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (<i>150 г</i>) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (<i>150 г</i>) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10	Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
11	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12	Инструктаж по технике безопасности. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	
13	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
14	Особенности соревновательной деятельности в	1	

	массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		
15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
16	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
17	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Бег(17 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
18	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Бег(18 мин).Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
19	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
20	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1	
21	Основы туристской подготовки. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	
22	Способы закаливания организма, простейшие	1	

	приемы самомассажа. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)		
23	Оздоровительные системы физического воспитания. Бег(19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	
24	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Бег(2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	1	
25	Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни	1	
26	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
27	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
28	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
29	II четверть. Акробатика. Баскетбол.	21	
30	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Акробатическая комбинация. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Акробатическая комбинация. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1	
32	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Акробатическая комбинация. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1	

	(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.		
33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Акробатическая комбинация. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.	1	
34	Акробатическая комбинация. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.	1	
35	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
36	Элементы техники национальных видов спорта. Приемы командно-тактических действий в баскетболе. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	
37	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	
38	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	
39	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра.	1	
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	
41	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1	
42	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
44	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	

45	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий . Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
46	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
47	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий . Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
48	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе . Развитие координационных способностей	1	
49	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе . Развитие координационных способностей	1	
50	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
51	III четверть. Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.	30	
52	Попеременный двушажный ход. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
53	Попеременный двушажный ход. Поворот кругом, махом, переступанием. Круговая тренировка	1	
54	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
56	Контроль попеременного двушажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
57	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1	

	(баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)		
58	Совершенствование одновременных ходов. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
59	Классические лыжные хода. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 1-2 км.	1	
60	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	
61	Совершенствование лыжных ходов. Правила соревнований по л/г. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
62	Передвижение на лыжах 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	1	
63	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
64	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Полу коньковый ход.	1	
65	Лыжная гонка 3 км. Коньковые хода.	1	
66	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	
67	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах.	1	
68	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах 4 км.	1	
69	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
70	Разучивание торможения и поворота плугом. Коньковые хода. Эстафеты на лыжах.	1	
71	Лыжная гонка 4 км. Коньковые хода.	1	
72	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
73	Совершенствование упражнений на склоне. Коньковые хода. Торможение повороты плугом.	1	
74	Полоса препятствий на склоне	1	
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
76	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне.	1	
77	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
78	Кросс-поход.	1	
79	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса	1	

	препятствий на склоне		
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
81	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
82	IV четверть. Волейбол. Легкая атлетика.	30	
83	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.	1	
84	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
85	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
86	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
87	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
88	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
89	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	
90	Игра по упрощенным правилам	1	
91	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
92	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
93	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	1	

	правилам		
94	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
95	Промежуточная аттестация	1	1
96	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
97	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
98	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
99	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1	
100	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафеты. Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>).ОРУ. Специальные беговые упражнения Инструктаж по технике безопасности.	1	
101	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	
102	Низкий старт. Бег на короткие дистанции (60 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
103	Бег на средние дистанции (300 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
104	Бег на средние дистанции (300 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
105	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
106	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
107	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований	1	
108	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований	1	
109	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к	1	

	труду и обороне" (ГТО).		
110	Низкий старт. Бег на короткие дистанции (60 м). Финиширование.	1	
111	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	1	
112	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	

9 класс

Количество часов в неделю – 3

Количество часов за год – 102

№ п. п.	Наименование темы	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1	I четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	27	
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	
3	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	
4	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	

5	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бег на среднидистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств	1	
6	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств	1	
7	Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1	
9	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
11	Командные (игровые) виды спорта. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12	Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	
13	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы	1	

	аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.		
14	Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
16	Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
17	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
18	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	
19	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	

20	<p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>	1	
21	<p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости</p>	1	
22	<p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</p>	1	
23	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Бег(19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости</p>	1	
24	<p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости</p>	1	
25	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни</p>	1	
26	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	1	
27	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	1	
28	<p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	1	
29	<p>II четверть. Акробатика. Баскетбол.</p>	21	
30	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Из упора присев стойка на руках и голове (м.).</p>	1	

	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по технике безопасности.		
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Акробатическая комбинация. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
32	Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Акробатическая комбинация. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
33	Акробатическая комбинация. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
34	Акробатическая комбинация. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
35	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
36	Элементы техники национальных видов спорта. Приемы командно-тактических действий в баскетболе. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	
37	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в	1	

	игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра		
38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1	
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1	
40	Приемы командно-тактических действия. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1	
41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1	
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	1	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	1	
45	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	

47	Сочетание технических приемов и командно-тактические действий . Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	
48	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе . Развитие координационных способностей	1	
49	Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе . Развитие координационных способностей	1	
50	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
51	III четверть. Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.	30	
52	Попеременный двушажный ход. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
53	Попеременный двушажный ход. Поворот кругом, махом, переступанием. Круговая тренировка	1	
54	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
56	Контроль попеременного двушажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
57	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
58	Совершенствование одновременных ходов. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
59	Классические лыжные хода. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 1-2 км.	1	
60	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	

61	Совершенствование лыжных ходов. Правила соревнований по л/г. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
62	Передвижение на лыжах 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	1	
63	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
64	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Полу коньковый ход.	1	
65	Лыжная гонка 3 км. Коньковые хода.	1	
66	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	
67	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах.	1	
68	Совершенствование перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах 4 км.	1	
69	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
70	Разучивание торможения и поворота плугом. Коньковые хода. Эстафеты на лыжах.	1	
71	Лыжная гонка 4 км. Коньковые хода.	1	
72	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
73	Совершенствование упражнений на склоне. Коньковые хода. Торможение повороты плугом.	1	
74	Полоса препятствий на склоне	1	
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
76	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне.	1	
77	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
78	Кросс-поход.	1	
79	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне	1	
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных	1	

	играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)		
81	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
82	IV четверть. Волейбол. Легкая атлетика.	27	
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1	
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
86	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
87	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
88	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
89	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
90	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
91	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через	1	

	сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
92	Промежуточная аттестация	1	1
93	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
94	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
95	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	
96	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	1	
97	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
98	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1	
99	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1	
100	Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	
101	Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
102	Низкий старт. Бег на короткие дистанции (60 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным	1	

	действиям		
103	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
104	Бег на средние дистанции. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
105	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
106	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	

Перечень обязательных контрольных работ

Промежуточная аттестация.

Бег 60 м

Бег 300 м

Бег 500 м

Бег 1000 м

Метание мяча (м)

Подтягивание (кол-во раз)

Челночный бег (сек)

Прыжок в длину с места (см)

Акробатика (учебная комбинация)

Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)

Лыжная подготовка

Лыжные гонки 1 км

Волейбол (комбинация из освоенных элементов)

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся 5 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	10.3	11.6	12.2	10.9	12.3	12.9
Бег 300 м	1.00	1.10	1.20	1.06	1.25	1.35
Бег 500 м	1.55	2.25	2.40	2.05	2.30	2.50
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Метание мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание (кол-во раз)	6	4	3	15	10	8
Челночный бег (сек)	8.5	9.3	9.7	8.7	9.6	10.0
Прыжок в длину с места (см)	105	95	85	100	90	80
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

6 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	10.0	11.2	11.8	10.3	11.5	12.0
Бег 300 м	59	1.09	1.16	1.02	1.16	1.23
Бег 500 м	1.50	2.16	2.27	2.00	2.20	2.40
Бег 1000 м	4.55	5.25	5.55	5.25	5.55	6.25
Метание мяча (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание (кол-во раз)	7	5	4	17	14	9
Челночный бег (сек)	8.2	9.0	9.3	8.5	9.4	9.7

Прыжок в длину с места (см)	183	150	135	172	140	125
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км	6.15	6.45	7.30	6.00	6.30	7.00
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

7 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	9.7	11.0	11.6	10.1	11.1	11.5
Бег 300 м	57	1.08	1.14	58	1.10	1.16
Бег 500 м	1.48	2.05	2.13	1.57	2.15	2.30
Бег 1000 м	4.25	5.45	5.00	5.00	5.25	6.45
Метание мяча (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание (кол-во раз)	8	5	4	19	15	11
Челночный бег (сек)	8.0	8.9	9.2	8.4	9.3	9.7
Прыжок в длину с места (см)	190	155	140	173	145	130
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км	6.00	6.30	7.30	6.00	6.30	7.00
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

8 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	9.2	10.4	10.9	9.9	10.9	11.3
Бег 300 м	55	1.07	1.13	57	1.09	1.15
Бег 500 м	1.45	2.04	2.12	1.55	2.10	2.25
Бег 1000 м	4.05	5.30	5.50	4.50	5.15	5.35
Метание мяча (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание (кол-во раз)	9	7	5	15	10	6
Челночный бег (сек)	7.9	8.6	8.9	8.5	9.4	9.8
Прыжок в длину с места (см)	205	185	175	177	145	135

Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.00
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

9 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	9.2	10.4	10.9	9.9	10.9	11.3
Бег 300 м	55	1.07	1.13	57	1.09	1.15
Бег 500 м	1.55	2.25	2.40	2.05	2.30	2.50
Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Метание мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание (кол-во раз)	6	4	3	15	10	8
Челночный бег (сек)	8.5	9.3	9.7	8.7	9.6	10.0
Прыжок в длину с места (см)	170	140	125	165	135	120
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

Учебно-методические средства обучения

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя* / под. ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
10. *Физическая культура: 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания*

учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова-Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель,2013-171 с.

11. Физическая культура:9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В.И. Ляха/ авт.-сост. М.С. Свиридова, А.Я. Луцаев.-Волгоград: Учитель,2015.- 104 с.