

02-01

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных
предметов им. И.А. Куратова» г. Сыктывкара
«Ӧткымын предмет пӧдысянь велӧдан И.А. Куратов нима 1 №-а шӧр школа»
муниципальной ашӧрлуна Сыктывкара велӧдан учреждение

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
№ 1 от 31.08.2019 года

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Мозымова Л.А.
31.08.2018 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №1»
Е.А. Шехонина
31.08.2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

предметная область

основное общее образование

уровень образования

5 года

срок реализации программы

Авторы составители: Булава К.С.
Кипрушева Л.М.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для 5-9 классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», на основе рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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 и лыжной подготовке в разделе «*Физическое совершенствование*» часы из темы «*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*» перенесены на тему «*Физкультурно-оздоровительная деятельность*» и «*Прикладно-ориентированная подготовка*».

В учебный материал по физической культуре в раздел «*Физическое совершенствование*» включён **национально-региональный компонент** «лыжи» в 5,6,7 классах и «Туризм и спортивное ориентирование» в 5-9 классы.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения единоборств и плавания, часы перенесены на спортивные игры и лёгкую атлетику. 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.

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 510 ч. на 5 лет обучения (по 3ч. в неделю) из расчета: 5-9 классы – по 102 ч.

2. Характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*;
- реализацию *принципа доступности и сообразности*;
- соблюдения дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*;
- расширения *межпредметных связей*;
- усиление *оздоровительного эффекта*.

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 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.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (статья 2. п. 9), ФГОС ООО (п. 18.2.2.) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897)
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102 ч. (34 недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и

способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной;

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил

поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении

совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать

решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; также уметь преодолевать средние и длинные дистанции—300, 500 и 1000 м.
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень

основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

• В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения

заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических

упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их

следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Оздоровительные системы «Хатка йога», «Стретчинг», «Скиппинг» (девочки и юноши).

Упражнения в висах и упорах (девочки и юноши).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Туризм и спортивном ориентировании. Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с использованием компаса и карты;

Туристические походы.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Туризм и спортивное ориентирование. Развитие координации движений, силы, выносливости.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5-й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Знания о физической культуре — 20 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
Способы физкультурной деятельности — 30 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Физическое совершенствование — 460 ч.:	92 ч.	92 ч.	92 ч.	92 ч.	92 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 10 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность — 450 ч.	90 ч.	90 ч.	90 ч.	90 ч.	80 ч.
— гимнастика с основами акробатики — 70 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.	12 ч.	12 ч.
— лёгкая атлетика — 131 ч.	25 ч.	25 ч.	25 ч.	27 ч.	26 ч.
— лёгкая атлетика — 131 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
— лыжные гонки — 36 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
— туризм — 45 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.
— спортивные игры:					
— волейбол- 90 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.
— баскетбол — 86 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	15 ч.

6. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
3	Рабочие программы по физической культуре	

4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p>	<p>Учебники, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p>
---	---	---

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
	<p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah Fiz- ra 10-11/index.html.</p>	
5	<p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p>	<p>В составе библиотечного фонда</p>
6	<p>Методические издания по физической культуре для учителей</p>	<p>Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»</p>
2. Экранно-звуковые пособия		
	<p>Аудиозаписи</p>	<p>Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и</p>

		физкультурных праздников
3. Технические средства обучения		
1	Сканер	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2	Принтер лазерный	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	Копировальный аппарат	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4	Компьютер	
4. Учебно-практическое оборудование		
1.	Комплект гимнастического оборудования	
2.	Велотренажер	
3.	Беговая дорожка	
4.	Трусы спортивные (с №)	
5.	Футболки спортивные (с №)	
6.	Конусы (оранжевые)	
7.	Маты гимнастические	
8.	Министеппер	
9.	Мяч резиновый	
10.	Палки для физ-ры	
11.	Пирамидки (детские, из колечек)	
12.	Силовая станция (4 предмета)	
13.	Стойка для прыжков в высоту	
14.	Стол для настольного тенниса	
15.	Набор для игры в настольный теннис	
16.	Мат поролоновый	
17.	Обруч гимнастический металлический	
18.	Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи) пласт.	
19.	Ботинки лыжные 35-39р	
20.	Ботинки лыжные 40-45р	
21.	Силовая станция SH-7000\B	
22.	Беговая дорожка механическая	
23.	Мяч баскетбольный	
24.	Мяч баскетбольный	

25.	Силовая станция	
26.	Мяч баскетбольный	
27.	Мяч волейбольный	
28.	Форма баскетбольная (мужская)	
29.	Форма волейбольная (женская)	
30.	В/б сетка комплект	
31.	Мяч б/б molten (№ 7)	
32.	Мяч б/б molten (№6)	
33.	Мяч б/б spalding 1000 (№7)	
34.	Мяч б/б spalding (№7)	
35.	Мяч б/б spalding 250 (№5)	
36.	Мяч б/б spalding 500 (№6)	
37.	Мяч ф/б mimas SELECT (№5)	
38.	Мяч ф/б magic SELECT (№7)	
39.	Медицинболы (набивные мячи) 1кг	
40.	Медицинболы (набивные мячи) 2кг	
41.	Медицинболы (набивные мячи) 3кг	
42.	Форма футбольная	
43.	Мат акробатический (1*2*0,05)	
44.	Форма КЭС баскет	
45.	Форма «Футбол в школу»	
46.	Табло универсальное	
47.	Мат акробатический (1*2*0,05)	
48.	Канат для перетягивания (12м)	
49.	Лестница гимнастическая	
50.	Козёл гимнастический	
51.	Ворота ф/б	
5	Спортивные залы (кабинеты)	
1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками и душевыми комнатами для мальчиков и девочек, с туалетами для мальчиков и девочек
2.	Спортивный зал (малый)	
3.	Зал хореографии	
4.	Зоны рекреации	
5.	Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы, шкаф для одежды	
6	Пришкольный стадион	
1.	Легкоатлетическая дорожка	
2.	Игровое поле для мини-футбола	
3.	Площадка игровая универсальная	
4.	Полоса препятствий	

8. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинг, основа антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять виды туризма, знать, что такое туристское снаряжение и как им пользоваться, готовиться к походу и как правильно организовать туристский быт, при этом руководствоваться мерами безопасности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения на основе бега и прыжковых упражнений;

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

дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять спуски и подъемы спортивным способом, преодолевать «заболоченные участки» по кочкам и жердям, переправляться по бревну, использовать маятник, преодолевать «паутину», вязать узлы, читать карты, определять азимут, ориентироваться на местности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

9. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной;

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Критерии и нормы оценки достижения результатов освоения программы

учебного предмета «физическая культура»

Оценка достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура» в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основных медицинских групп.

Оценивание уровня физической подготовленности учащегося ориентированно на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При этом обеспечивается каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на гибкие методы и средства обучения для учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей, учитывая интересы и склонности детей.

Методика оценки.

При достижении планируемых результатов освоения программы учащиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

Итоговая оценка достижения планируемых результатов освоения программы по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, динамика показателей физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделов «Основы знаний», умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учебно-методические комплексы

Учебники (автор, год издания, издательство, гриф)
--

М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5-7 класс. М. Просвещение, 2014 г.

Рекомендовано

В.И. Лях, - 2-е изд. - М. Физическая культура 8-9 класс, М. Просвещение, 2014, рекомендовано

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	5	Физ культура 5 класс фгос	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Эстафеты с предметами.	1
		Совершенствование спец беговых упр., высокого старта	1
		Разучивание старта с опорой на одну руку.	1
		Совершенствование бега на короткие дистанции. Правила выполнения домашнего задания	1
		Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость 7 мин.	1
		Л/а подвижные игры. Игра «Футбол»	1
		Бег на короткие и средние дистанции 60, 300м.	1
		Совершенствование метания мяча. Бег на выносливость.	1
		Упражнения на развитие физических качеств подвижные игры.	1
		Контроль метания мяча.	1
		Метание мяча в цель. Бег на выносливость.	1
		Прохождение полосы препятствий. Метание мяча в цель	1
		Контроль бега 1000 м.	1
	Баскетбол		Б/б стойка и передвижение игрока. Повороты на месте с мячом и без.
		Разучивание передачи мяча в парах. Совершенствование ведения мяча.	1
		Разучивание броска мяча в кольцо с места. Совершенствование ведения мяча.	1
		Разучивание остановки прыжком и в два шага. Контроль поворотов.	1
		Совершенствование ведения мяча, броска в кольцо. Разучивание комбинации из б/б элементов.	1
		Круговая тренировка с элементами б/б.	1
		Бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование пройденных элементов. Игра в б/б.	1
		Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Контроль остановки прыжком. Игра по упрощенным правилам.	1
		Контроль комбинации из б/б элементов.	1
		Эстафеты с б/б мячом.	1
Акробатика		Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Первенство класса по штрафным броскам.	1
		Инструктаж по ТБ. Элементы акробатики.	1
		Акробатические упражнения и комбинации	1
		Развитие физических качеств	1
		Учебная комбинация по акробатике	1
	Учебная комбинация по акробатике	1	

		ОФП (общая физическая подготовка).Подвижные игры.	1
Баскетбол		Техника безопасности на уроках по спортивным играм.Ведение мяча. Остановки. Коми национальные игры.	1
		Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1
		ОФП (общая физическая подготовка).Кроссфит.Йога.	1
		Ведение мяча, Броски по кольцу. Остановки.Передача мяча.Учебная игра по упрощенным правилам.	1
		Ведение мяча, Броски по кольцу. Остановки.Передача мяча.	1
		ОФП (общая физическая подготовка).Кроссфит.Йога.	1
		Ведение мяча. Броски по кольцу. Остановки. Повороты.	1
		Ведение мяча. Броски по кольцу. Остановки. Повороты.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
		Ведение мяча. Броски по кольцу. Остановки. Повороты.	1
		Ведение мяча. Броски по кольцу. Остановки. Повороты.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
		Комбинация из основных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. ОРУ.	1
		Комбинация из основных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. ОРУ.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
Спортивные игры.		Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая т	1
		Круговая тренировка.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
		Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1
		Контроль попеременного 2-х шажного хода. Совершенствование одновременного 1-шажного хода.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
		Совершенствование одновременных ходов.	1
		Контроль одновременного 1-шажного хода.	1
		Совершенствование передачи в/б мяча. Игра «Пионербол».	1
		Совершенствование лыжных ходов.	1
		Прохождение дистанции 2км.	1
		Баскетбол.	1
		Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом.	1
		Лыжная гонка 1 км.	1
		ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
		Совершенствование перехода с хода на ход.	1
		Прохождение дистанции 2,5км.	1
		Совершенствование передачи в/б мяча. Игра «Пионербол».	1
		Разучивание торможения и поворота плугом. Эстафеты на лыжах.	1

	Совершенствование спуска со склона в основной стойке и подъема на склон елочкой.	1
	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	1
	Совершенствование упражнений на склоне.	1
	Лыжная гонка 3 км.	1
	ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне.	1
	Контроль лыжная гонка 1 км.	1
	Баскетбол.	1
	Кросс-поход.	1
	Кросс-поход.	1
	ОФП(общая физическая подготовка). С современными видами физкультурной деятельности	1
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка физических качеств.	1
	Волейбол: совершенствование стойки и передвижения игрока.	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:	1
	Волейбол:совершенствование пройденных элементов. Учебная игра с заданиями.	1
	Волейбол:подвижные игры с элементами волейбола.	1
Легкая атлетика	Разучивание прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование прыжка. Челночный бег 3x10м	1
	Совершенствова-ние прыжковых упражнений, прыжка в высоту.	1
	Контроль прыжка в высоту способом перешагивание.	1
	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции 60 м.	1
	Совершенствование низкого старта и высокого старта.	1
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции 300, 500 м.	1
	Контроль челночного бега 3*10м	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Совершенствова-ние прыжка в длину с разбега, контроль передачи эстафетной палочки	1
	Совершенство метания мяча, игра футбол	1
	Метание мяча, встречные эстафеты. Бег на выносливость 2000м.	1
	л/а круговая эстафета	1
	Подвижные игры с элементами бега	1

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	6	Физическая культура 6 класс ФГОС	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, бег на выносливость, влияние занятий на организм человека	1
		Старт с опорой на одну руку ,специальные беговые упражнения, бег до 3 мин.	1
		Техника высокого старта, специальные прыжковые упражнения, бег до 4 мин.	1
		Техника высокого старта, бег до 5 мин.	1
		Высокий старт. Эстафета с преодолением препятствий.	1
		Техника низкого старта, бег до 1,5 км ,бег 30 м	1
		Метание мяча 150 г, линейные эстафеты	1
		Метание мяча на дальность, эстафеты с преодолением препятствий	1
		Эстафеты с предметами, прыжок в длину с места	1
		Челночный бег 3*10	1
		Бег 1000 м с учетом времени	1
		Линейные эстафеты	1
		Полоса препятствий	1
	II. Спортивные игры (волейбо		. Техника безопасности по спортивным играм ,правила игры в волейбол, стойка игрока
		Перемещения игрока, набивание над собой	1
		Работа с набивными мячами, набивание мяча над собой	1
		Верхняя передача мяча в парах	1
		Броски набивного мяча, верхняя передача	1
		Верхняя передача, игра в тройках	1
		Верхняя передача через сетку, прыжок в длину с места	1
		Нижняя передача мяча	1
		Нижняя передача мяча	1
		Прием мяча снизу, челночный бег 3*10	1
		Прием мяча снизу и сверху	1
		Техника нижней прямой подачи	1
		Нижняя подача мяча ,игра в волейбол по упрощенным правилам	1
		Повторение передач, подачи мяча, учебная игра в волейбол	1
Гимнастика, акробатика		Техника безопасности на уроках гимнастики, самостоятельные занятия	1
		Современные оздоровительные системы, повторение акробатических упражнений	1
		Строевые упражнения, кувырок вперед	1
		Кувырок вперед слитно, кувырок назад	1

	Кувьрки вперед и назад слитно, мост	1
	Гимнастическое соединение из 3-4 элементов.	1
	Техника гимнастического соединения	1
	Лазание по канату в 2 и 3 приема.	1
	Лазание по канату, прыжки со скакалкой	1
	Висы и упоры, повторение, наклон вперед	1
	Комбинации на перекладине и на брусьях, наклон вперед	1
	Перекладина и брусья, эстафеты с предметами	1
	Брусья и бревно, разучивание упражнений	1
	Комбинации на бревне и брусьях, подтягивания на перекладине	1
	Опорный прыжок - ноги врозь, подтягивания	1
	Повторение техники прыжка	1
	Гимнастическая комбинация на бревне и на брусьях	1
	Опорный прыжок	1
	Полоса препятствий	1
	Круговая тренировка	1
	Эстафеты с преодолением препятствий	1
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1
	Попеременный двухшажный ход	2
	Одновременный двухшажный ход.	2
	Одновременный одношажный ход. (Контрольный тест)	2
	Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом.	3
	Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах 2 км.	2
	Повороты плугом на спуске. Ходьба на лыжах 3 км.	1
	Повторение лыжных ходов	1
	Лыжные гонки 2 км. (Контрольный тест)	1
	Эстафеты по кругу	1
	Спуски со склона	1
	Спуски в парах, тройках за руки	1
II. Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола, правила игры	1
	Ловля и передача мяча в парах	3
	Передачи со сменой мест	1
	Ведение мяча шагом и бегом	3
	Броски мяча по кольцу после ведения	2
	Учебная игра 3*3, 3*4	2

Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
	Ловля и передача со сменой мест	2
	Броски мяча после ведения	2
	Передача в движении	2
	Эстафеты с мячом	2
	Учебная игра 5*5	1
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках	1
	Прыжок в высоту способом перешагивание	3
	Метание малого мяча в горизонтальную цель, эстафеты с набивным мячом	2
	Бег на выносливость до 5 мин	2
	Бег 1000 м , игра перестрелка	1
	Метание мяча на дальность, эстафеты с палочкой	2
Футбол	Техника безопасности на уроках, значение футбола для человека	1
	Ведение мяча, обводка партнера,отжимания	1
	Удары по неподвижному мячу, игра 2*2	1

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	7	физкультура 7 класс	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры (волейбо)		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
		Низкий старт (повторение), Эстафетный бег	1
		Бег 60 м с низкого старта	1
		Прыжки в длину с места (повторение)	1
		Прыжки в длину с места, круговая эстафета	1
		Метание мяча на дальность 150 гр.	3
		Кроссовый бег до 3 км	1
		Бег 1000м с учетом времени	1
		Челночный бег 3*10 м	2
		Подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
		Медленный бег до 7 мин, поднимание туловища за 30 сек.	1
		Передача мяча сверху, набивание мяча над собой	3
		Набивание мяча над собой	1
		Прием мяча снизу	3
		Передача мяча сверху через сетку	2
		Передача мяча сверху через сетку, игра «Картошка»	1
		Нижняя прямая подача с 4- 6 м.	1
		Нижняя прямая подача с 4-6 м., правила игры «Пионербол»	1
		Учебная игра 6*6	1
	Гимнастика, акробатика		Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения
		Кувьрки вперед, назад в группировке	2
		Мальчики: кувьрки вперед в стойку на лопатках. Девочки: «мост» из положения стоя	1
		Стойка на голове из упора присев. Кувьрок назад в полушагат	2
		Разучивание комбинации	1
		Мальчики: переворот в упор толчком двух ног. Девочки: махом одной и толчком другой переворот	1
		В упоре перемах левой (правой) вперед, назад. В упоре перемах правой (левой) вперед, назад	1
		Опускание в вис лежа на согнутых руках. Соскок махом назад с поворотом	1
		Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора	1
		Соединения 2 – 3 элементов.	1
		Разучиваемая комбинация	1
		Мальчики: опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110 см), Девочки: ноги врозь через козла в ширину(высота 105 см)	3
		Опорный прыжок на оценку	1
	Лазанье по канату : девочки – в 3 приема, мальчики- в 2 приема	3	
	Эстафеты с элементами гимнастики	1	
Лыжная подготовка, спортивные игры		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, строевые упражнения	1
		Скольжение без палок 3*400м, прохождение до 3 км	1
		Попеременный двухшажный ход	2
		Попеременный двухшажный ход, спуски в парах, тройках за руки	2

	Одновременный двухшажный ход, эстафета по кругу (этап 200м)	2
	Одновременный одношажный ход	1
	Одновременный бесшажный ход	1
	Торможение плугом	2
	Прохождение дистанции до 3 км.	1
	Подъем елочкой	2
	Подъем скользящим шагом	1
	Лыжные гонки 1000м.	1
	Спуск по прямой в основной стойке	1
	Преодоление препятствий (произвольным способом)	1
	Ходьба на лыжах до 2 км	1
	Техника безопасности на уроках по баскетболу, стойка игрока	1
	Передача мяча со сменой мест	2
	Передача мяча в движении парами	1
	Броски по кольцу после ведения	3
	Учебная игра в баскетбол 3 × 3	1
	Правила игры «баскетбол», учебная игра 3*3	1
	Учебная игра 5*5	1
Легкая атлетика, спортивные игры	Правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний	1
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов	4
	Челночный бег 3×10м	1
	Низкий старт – техника	1
	Бег 60 м с низкого старта	1
	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	2
	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	3
	Бег 30 м с высокого старта	1
	Кросс 1500 м	1
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	2
	Прыжки в длину с места	1
	Техника безопасности на уроках по баскетболу, стойка игрока	1
	Передача мяча со сменой мест	2
	Передача мяча в движении парами	1
	Броски по кольцу после ведения	1
	Учебная игра в баскетбол 3 × 3	1

Предмет	Класс	Вариант		
Физическая культура	8	Физкультура 8 класс		
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика		Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Повторение техники низкого старта, стартового разгона. Бег 60м.	1	
		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 60м. Бег в медленном темпе 3 мин.	1	
		Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Медленный бег с ускорениями 60м. Бег в медленном темпе 5 мин.	1	
		Техника низкого старта и стартового разгона на отметку. Бег 60м. Медленный бег 7 мин.	1	
		Бег 60м (контроль). Медленный бег 10мин	1	
		Бег 1км (контроль). Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	
		Челночный бег 3x10м. Медленный бег 12 мин.	1	
		Челночный бег 3x10м (контроль). Медленный бег 12 мин.	1	
		Бег 2000м (контроль).	1	
		Прыжок в длину с места (контроль). Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	
		Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль).	1	
		Метание малого мяча в цель (контроль). Специальные прыжковые упражнения.	1	
	Волейбол		Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Разучить технику передачи мяча сверху. Наклон вперед из положения сидя.	1
			Повторение передачи мяча сверху. Разучить технику приема мяча снизу. Поднимание туловища за 30сек.	1
		Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Разучить технику нижней прямой подачи.	1	
		Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Разучить технику нижней прямой подачи.	1	
		Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
		Техника передачи мяча сверху в парах (контроль). Совершенствование техники приема мяча снизу, нижней прямой подачи.	1	
		Разучить прием мяча снизу после подачи. Прием мяча снизу в парах (контроль).	1	
		Повторение приема мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
		Техника нижней прямой подачи на отметку. Совершенствование приема мяча снизу после подачи.	1	
		Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Разучить технику прямого нападающего удара.	1	
		Повторение техники прямого нападающего удара. Прием мяча снизу после подачи (контроль)	1	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
	Техника прямого нападающего удара на отметку. Учебная игра в волейбол.	1		
	Общие представления об адаптивной физической культуре. Учебная игра в волейбол.	1		
Акробатика		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Разучить кувырок вперед и назад (слитно).	1	
		Лазание по канату в два приема.	1	
		Разучить длинный кувырок прыжком с места (мальчики). Разучить кувырок назад в полушпагат (девочки). Лазание по канату в два приема.	1	
		Совершенствование стойки на голове и руках (мальчики). Разучивание перехода с моста на одно колено. Лазание по канату в два приема.	1	
		Кувырок вперед и назад слитно (контроль). Разучить соединение из 3-4 элементов. Лазание по канату в два приема.	1	
	Длинный кувырок прыжком с места (контроль). Кувырок назад в полушпагат (контроль). Лазание по канату в два приема. Повторение соединений из 3-4 элементов.	1		
	Стойка на голове и руках (контроль). С моста переход на одно колено (контроль). Лазание по канату в два приема. Совершенствование комбинаций по акробатике.	1		

Перекладина (низкая), гимнастическое бревно	Комбинация по акробатике (контроль). Разучить переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор и опускание в упор присев (мальчики). Разучить махом одной и толчком другой переворот в упор (девочки). Совершенствование шагов «Польки» на гимнастическом бревне (девочки). Лазание по канату в два приема.	1
	Разучить вис на подколенках - опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (мальчики). Разучить соскок махом назад с поворотом, опускание в вис на согнутых руках из упора (девочки). Совершенствование шагов со взмахом ног и хлопками (девочки). Лазание по канату в 2 приема (контроль)	1
	Соединение из 3-4 элементов (мальчики), соединение из 2-3 элементов (девочки). Соскок с бревна из упора на колене (девочки).	1
	Переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор и опускание в упор присев (контроль). Махом одной и толчком другой переворот в упор (контроль). Соединение 3-4 элементов на гимнастическом бревне.	1
	Вис на подколенках – опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (контроль). Соскок махом назад с поворотом, опускание в вис на согнутых руках из упора (контроль).	1
Опорные прыжки, брусья, р/в брусья	Соединение элементов на перекладине (контроль). Разучить опорный прыжок: согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки).	1
	Соединение на гимнастическом бревне (контроль). Повторение опорного прыжка. Разучить наскок в упор и угол, перемах внутрь и подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Махом одной и толчком другой продев ноги вис согнувшись на в/ж, опуская ноги вис присев на н/ж и толчком ног вис лежа (девочки).	1
	Совершенствование опорного прыжка. Разучить соскок перемахом ног через обе жерди (мальчики). Разучить перехват рук в упор сзади и поворот в упор (девочки).	1
	Совершенствование опорного прыжка. Разучить соединение из 3-4 элементов на брусьях (мальчики). Разучить соединение из 3-4 элементов на р/в брусьях (девочки).	1
	Опорный прыжок (контроль). Совершенствование соединений на брусьях и р/в брусьях.	1
	Соединение элементов на брусьях (контроль). Соединение элементов на р/в брусьях (контроль)	1
	Лазание по канату на скорость в три приема. Прыжки через длинную скакалку.	1
	Упражнения для самостоятельной тренировки. Лазание по канату на скорость в три приема. Прыжки через длинную скакалку.	1
	Гимнастическая полоса препятствий	1
	Гимнастическая полоса препятствий	1
Лыжная подготовка (НРК)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	1
	Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Техника попеременного двухшажного хода (контроль). Прохождение дистанции 1 км.	1
	Техника одновременного одношажного хода (контроль). Прохождение дистанции 1 км.	1
	Гонка на дистанцию 1 км (учет). Совершенствование лыжных ходов. Повторение торможения плугом.	1
	Техника торможения плугом (контроль). Совершенствование лыжных ходов. Повторение поворота плугом, спуски с поворотами. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Поворот плугом (контроль). Совершенствование лыжных ходов, спуски с поворотами. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Спуски с поворотами (контроль). Прохождение дистанции 2 км. Повторные отрезки 2-3х300м.	1
	Гонки на 2 км (учет). Повторные отрезки 2-3х300м. Разучить технику конькового хода.	1
	Повторение техники конькового хода. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции 3 км.	1
	Совершенствование техники конькового хода. Повторные отрезки 2-3х300м. Прохождение дистанции 3 км.	1
	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты с этапом 50м.	1
	Коньковый ход (контроль). Гонки на 3 км (учет).	1
	Прохождение дистанции 4км. Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	1
	Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты на лыжах.	1
	Прохождение дистанции 4 км. Совершенствование спусков с поворотами, торможение плугом, поворот плугом. Игры на лыжах.	1
	Гонки 4 км (учет). Разучить переход с попеременных ходов на одновременные.	1

		Повторить переход с попеременных ходов на одновременные. КНИ.	1
		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Эстафеты с этапом 50м, КНИ.	1
Футбол		Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек футболистов.	1
		Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
		Совершенствование техники ведения мяча. Разучить технику ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Игра «Фишки».	1
		Техника ведения мяча (контроль). Повторение техники ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъема и носком. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	1
		Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъема и носком. Разучить удар по летящему мячу серединой лба.	1
		Удар по катящемуся мячу (контроль). Повторение удара по летящему мячу серединой лба. Игра «Фишки».	1
		Совершенствование удара по летящему мячу. Разучить вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
		Удар по летящему мячу (контроль). Повторение вбрасывания мяча из-за боковой линии. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	1
		Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии. Эстафеты с футбольным мячом.	1
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии (контроль). Учебная игра в футбол.	1
		Учебная игра в футбол	1
		Учебная игра в футбол	1
Баскетбол		Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование ведения мяча в движении. Разучить штрафной бросок.	1
		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Повторение штрафного броска по кольцу. Игра «10 передач».	1
		Совершенствование штрафного броска по кольцу. Действия игрока в защите. Игра «Салочки».	1
		Совершенствование штрафного броска по кольцу, действия игрока в защите. Игра «Солнышко».	1
		Штрафной бросок (контроль). Совершенствование действия игрока в защите, бросок после ведения. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Действия игрока в защите (учет). Совершенствование броска после ведения. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Ведение мяча от кольца к кольцу с броском после ведения. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Опека игрока в зоне. Ведение мяча от кольца к кольцу с броском после ведения. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		мячами.	1
		Опека игрока в зоне. Передачи мяча в парах в движении. Игра «10 передач».	1
		Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	1
		Совершенствование передач мяча в парах и тройках в движении. Игра «Салочки на передачах мяча».	1
		Передачи мяча в парах в движении (контроль). Передачи мяча в тройках в движении. Игра «Салочки на передачах мяча».	1
		Учебная игра в баскетбол	1
		Учебная игра в баскетбол	1
Легкая атлетика		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту способом «Перешагивание» с разбега 5-7 шагов.	1
		Повторение прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1
		Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (контроль).	1
		Разучить метание малого мяча 150г с разбега 5-6 шагов. Бег в медленном темпе 3 мин. Бег 60м (учет)	1

		Повторить технику метания мяча 150г с 5-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе 3 мин.	1
		Совершенствование техники метания мяча 150г с 5-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе 4 мин.	1
		Совершенствование техники метания мяча 150г с 5-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе 4 мин.	1

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	9	Физкультура 9 класс	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Теоретические сведения		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	1
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
		Техника бега на короткие дистанции	1
		Передача эстафеты на небольших скоростях бега	1
		Бег 60 м с низкого старта. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
		Полоса препятствий с элементами туризма	1
		Чемпионы Республики Коми. (Н.Р.К.)	1
		Бег 2000м Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
		Тесты: отжимание, вис, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя, бег 1000м, поднятие туловища за 30сек. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
Спортивные игры (Баскетбол)		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
		Передачи мяча в движении. Вырывание, выбивание мяча	1
		Броски мяча в кольцо после ведения	1
		Учебно – тренировочная двухсторонняя игра	1
Спортивные игры (Волейбол)		Техника перемещений в волейбольной стойке	1
		Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	1
		Нижняя прямая подача, подача сверху	1
		Прием подачи, подача в заданную часть площадки	1
		Игра в волейбол с упрощенными правилами	1
		Передача мяча из зоны 1, 5, 6 в зону 3	1
		Прием мяча в зоне 1, 5, 6	1
		Нападающий удар и 3-ей зоны сверху Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
		Расстановка в зонах 2, 3, 4	1
		Подача мяча сверху в прыжке	1
		Тактические действия при блоке	1
		Двойной блок	1
		Нападающий удар с короткой передачи	1
		Передача сверху, снизу	1
Гимнастика		Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Самоконтроль (ЧСС, дыхание)	1

Упражнение на перекладине	Подъем переворотом силой на низкой перекладине Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
	Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Комбинации	1
Упражнение на р/в брусьях	Вис согнувшись на низкой жерди	1
	Вис прогнувшись (с помощью)	1
	Из вися на подколенках соскок в упор присев Комбинации	1
Лазание по канату	На руках (на высоту) Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
Равновесие	Сед углом на бревне	1
	Соскок с колена махом назад	1
Акробатика	Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Из упора присев силой стойка на голове и руках	1
	Мост из положения стоя- ветать. Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега	1
	Соединение из 3-4 элементов Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
Опорные прыжки	Прыжок боком через коня (высота 110см)	1
	Прыжок согнув ноги через козла в длину (выс. 115см)	1
ОФП с элементами гимнастики	Эстафета с элементами гимнастики	1
	Длинный кувырок вперед	1
	Колесо (переворот)	1
	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1
	Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки) Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
	Наклоны вперед из положения сидя	1
	Президентские состязания. Челночный бег (3x10)	1
Основы знаний	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурные нормы при занятиях на лыжах.	1
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход Ходьба в медленном темпе до 5км	2
	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой	2
	Одновременный одношажный ход, подъемы	2
	Одновременный бесшажный ход	2
	Преодоление контр уклонов - техника	2
	Попеременный четырехшажный ход	2
	Коньковый ход	2
	Ходьба в медленном темпе до 5км Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	2
	Лыжные гонки на 2-3 км Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	2
Спортивные игры (Волейбол)	Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху с переменной мест. через сетку	1

		Прием мяча от сетки.	1
		Прием мяча снизу после подачи Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
		Нижняя прямая подача	1
		Учебная игра в три передачи	2
Спортивные игры (Баскетбол)		Техника безопасности по баскетболу. Передача мяча в движении	1
		Остановка шагом, остановка прыжком	1
		Бросок после ведения с 2-х шагов Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	1
		Бросок мяча в прыжке. Бросок в прыжке из штрафной зоны .	1
		Заслон, действия в защите. Учебная игра	1
Легкая атлетика, спортивные игры		Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
Легкая атлетика		Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры.	2
		Плавание	1
		Бег 60 м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	1
		Медленный бег до 8 мин	1
		Бег 2000м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	2
		Эстафета 4*60м	1
		Полоса препятствий	1
		Тесты: Бег 1000м, прыжки в длину с места, поднятие туловища, вис, наклоны вперед сидя, отжимание. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	1
		Учебно - тренировочная игра в футбол	1
		Прыжок в длину с места	1
		Челночный бег 3x10	1
		Метание мяча на дальность	1
		Прыжок в длину с разбега	1
		Президентские состязания, бег на 100 м	1
		Д/с игра «Снайпер»	1
Волейбол		Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху в тройках с перемещением	1
		Верхняя подача Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	1
		Прием мяча снизу после подачи	1
		Учебная игра в три передачи	3

9-класс. Контрольные результаты:

1. Бег 60 м -	8,4-9,2-10,0.	9,4-10,0-10,5.
2. Метание мяча -	45-40-31 м.	28-23-18 м.
3. Бег 2000 м -	9,20-10,0-11,0 мин.	10,20-12,00-13,00 мин.
4. Подтягивание -	10-8-7.	20-15-10.
5. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
6. Комбинация на брусках - техника исполнения.		
7. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения.		
8. Опорный прыжок - техника исполнения.		
9. Лазанье по канату - техника исполнения.		
10. Прыжки через скакалку (за 30 с) -	М:58-60-62 Д: 68-70-72	
11. Подтягивание -	5-7-9 12-18-20	
12. Наклон вперед из положения сидя (см)	9-10-11 11-12-13	
13. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.		
14. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.		
15. Попеременный коньковый ход - техника.		
16. Полоса препятствий на склоны - техника, результат.		
17. Подъём на склоне коньковым ходом - техника.		
18. Преодоление контр уклонов - техника.		
19. Лыжные гонки 1-2-3 км:	Девочки.	Мальчики.
20. 1 км -	5,30-6,00-7,00.	5,00-5,30-6,00.
21. 2 км -	12,30-13,00-14,00.	11,30-12,00-13,00.
22. 3 км -	19,30-20,00-21,30.	17,30-18,00-19,00.
23. Прыжок в высоту с разбега (см) -	130-120-110.	115-110-100.
24. Прыжок в длину с разбега (см) -	430-380-330.	370-330-290.
25. Приём мяча после выпада с перекатом на бедро и спину -		техника.
26. Приём мяча после отскока от сетки - техника.		

8 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	8,8-9,7-10,5 сек.	9,7-10,2-10,7 сек.
2. Бег 2000 м -	10,00-10,40-11,40 мин.	11-12,40-13,50 мин.
3. Метание мяча -	42-37-28 м.	27-21-17 м.
4. Челночный бег 3х10.		
5. Подтягивание -	9-7-5.	15-10-6.
6. Полоса препятствий -	учёт	времени.
7. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
8. Комбинация на брусьях, р/в брусья - техника исполнения.		
9. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения.		
10. Опорный прыжок высота 110см - техника исполнения.		
11. Лазанье по канату - техника исполнения.		
12. Прыжки через скакалку (за 25 с) -	М: 50-52-54	Д: 58-60-62
13. Наклон вперёд из положения сидя (см) -	8-9-10	10-11-12
14. Подтягивание -	5-7-9	12-16-20
15. Попеременный 2-х шажный ход - техника.		
16. Одновременный одношажный - техника.		
17. Одновременный бесшажный - техника.		
18. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.		
19. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.		
20. Полоса препятствий на склоне - техника, результат.		
21. Лыжные гонки:	мальчики.	Девочки.
22. 1 км -	5,30-6,00-7,00.	6,00-6,30-7,00.
23. 2 км -	12,00-12,30-13,30.	13,00-13,30-14,30.
24. 3 км -	16,00-17,00-18,00.	18,00-19,00-20,00.
25. Прыжок в высоту с разбега (см) -	125-115-105.	115-105-95.
26. Бег 60 м (с) -	9,0-9,7-10,5.	9,7-10,2-10,7.
27. Прыжок в длину с разбега (см) -	380-360-310.	340-310-260.
28. Метание мяча (м) -	40-35-28.	27-22-18.
29. Бег 2000 м (мин) -	10,0-10,40-11,40 мин.	11,0-12,40-13,50.
30. Нападающий удар - техника.		
31. Блокирование - техника.		
32. Верхняя боковая подача - техника.		

7. Класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	9,4-10,2-11,0.	9,8-10,4-11,2 сек.
2. Метание мяча -	39-31-23 м.	26-19-16 м.
3. Бег 300 м -	57-1.08-1.14	58.-1.10-1.16
4. Бег 500 м -	1.48-2.05-2.13	1.57-2.15-2.30
5. Бег 1000 м -	4.25-5.00-5.45	5.00-5.25-6.45
6. Челночный бег 3*10	8.0-8.9-9.2	8.4-9.3-9.7
7. Прыжок в длину с места -	190-155-140	173-145-130
8. Бег 1500 м -	7,00-7,30-8,00 мин.	7,30-8,00-8,30 мин.
9. Подтягивание -	8-5-4.	19-15-11.
10. Полоса препятствий -	учёт времени.	
11. Акробатическая комбинация -	техника исполнения.	
12. Прыжок через скакалку(за 25 сек.) -	М: 48-50-52 Д: 54-56-58	
13. Подтягивание -	М: 4-5-8, Д: 11-15-19.	
14. Наклон вперед, сидя на полу(см)	М: 7-8-9 Д: 10-11-12	
15. Попеременный двухшажный ход	Техника	
16. Одновременный двухшажный ход	Техника	
17. Одновременный одношажный ход	Техника	
18. Повороты плугом на спуске	Техника	
19. Лыжные гонки на 1 км	Девочки 6,30 – 7,00– 8,00 мин	мальчики 6,0 – 6,3 – 7,3 мин
20. Лыжные гонки на 2 км	14,0 – 14,3 – 15, 0 мин	13,3 – 14,0 – 14,3 мин
21. Прыжок в высоту(см) -	120-110-100.	110-100-90.
22. Прыжок в длину с разбега (см) -	360-340-290.	330-300-240.
23. Приём мяча снизу с выпадом -	техника.	
24. Приём мяча сверху с выпадом -	техника.	
25. Верхняя прямая передача -	техника.	
26. Комбинация из освоенных элементов владения б\б мячом. -	техника	

6 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	9,8-10,4-11,1 сек.	10,3-10,6-11,2 сек.
2. Метание мяча -	36-29-21 м.	23-18-15 м.
3. Бег 1500 м -	7,30-7,50-8,10 мин.	8,00-8,20-8,40 мин.
4. Бег 300 м -	59.0-1.09-1.16 мин.	1.02-1.16-1.23
5. Бег 500 м -	1.50-2.16-2.27	2.00-2.20-2.40
6. Бег 1000 м -	4.55-5.25-5.55	5.25-5.55-6.25
7. Челночный бег-	8.2-9.0-9.3	8.5-9.4-9.7
8. Подтягивание - 7-5 - 4.	17-14-9.	
9. Полоса препятствий - учёт времени.		
10. Акробатическая комбинация - техника выполнения.		
11. Наклон вперед, сидя на полу (см) - М: 7-8-9 Д: 9-10-11		
12. Подтягивание - мальчики: 4-5-7, девочки: 9-14-17.		
13. Прыжки через скакалку (за 20 сек.) М: 42-44-46 Д: 44-46-48		
14. Попеременный двухшажный ход - техника		
15. Одновременный бесшажный ход - техника		
16. Одновременный одношажный ход - техника		
17. Поворот и торможение упором - техника		
18. Переход с попеременного хода на одновременный техника		
19. Полуконьковый ход техника		
20. Подъем в гору скользящим шагом техника		
21. Лыжные гонки на 1 км Девочки: 6,15 – 6,45 – 7, 3 мин		мальчики: 6,0 – 6,3 – 7,0 мин
22. Лыжные гонки на 2 км 14,3 – 15,0 – 15, 3 мин		14,0 – 14,3 - 15,0 мин
23. Передача мяча двумя руками сверху техника		
24. Прием мяча снизу техника		
25. Прыжок в высоту (см) -	115-105-95.	105-95-85.
26. Прыжок в длину с разбега (см) -	340-320-270.	300-280-230.
27. Прыжок в длину с места-	183-150-135	172-140-125
28. Метание мяча на дальность (м) -	35-30-25.	23-20-15.
29. Волейбольная передача 2-мя руками сверху за голову - техника.		
30. Волейбольная передача мяча снизу за голову - техника.		
31. Верхняя прямая подача - техника.		

5 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	М:10,0-10,6-11,2 сек.	Д: 10,4-10,8-11,40
2. Метание мяча -	34-27-20 м.	21-17-14 м.
3. Бег 300м	1.00-1.10-1.20	1.06-1.25-1.35
4. Бег 500м -	1.55-2.25-2.40	2.05-2.30-2.50
5. Бег 1000м-	5.00-5.30-6.00	5.30-6.00-6.30
6. Бег 2000 м - без	учёта времени.	
7. Подтягивание-	6-4-3.	15-10-8.
8. Полоса препятствий -	учёт времени прохождения.	
9. Комбинация из освоенных элементов владения б/б мячом -	техника.	
10. Челночный бег 3х10 м.	8.5-9.3-9.7	8.7-9.6-10.0
11. Одновременный бесшажный ход -	техника	
12. Одновременный одношажный ход -	техника	
13. Попеременный двухшажный ход -	техника	
14. Переход с хода на ход -	техника	
15. Торможение и повороты плугом -	техника	
16. Лыжные гонки на 1 км -	6.30—7.00 – 7.40мин	7.00—7.30—8.10 мин;
17. Прыжок в длину с места –	170-140-125	165-135-120
18. Прыжок в высоту (см) -	105-95-85.	100-90-80.
19. Прыжок в длину с разбега (см) -	320-300-260.	280-260-220.
20. Метание мяча (м) -	30-25-20.	20-18-13.
21. Передачи двумя руками сверху -	техника.	
22. Приём мяча снизу -	техника.	

Технические характеристики кабинета

Спортивный зал, площадью: 176 м²

Объем: 792 м³

Для проведения занятий по программам «Лёгкая атлетика» и «Лыжи» используются пришкольный стадион, стадион «Бумажник», лыжная база» Веждино».

Технические средства обучения:

1. Магнитола LG с CD LPC-130A/X (ЦС и БП)
2. Микрокомпонентная система SAMSUNG

Для выполнения программы используется инвентарь и оборудование:

1	Ворота для мини-футбола с сеткой	2
2	Монитор SCOTT(SKAN)	1
3	Монитор TFT 18.5 AOC E950Swn LED	1
4	Палатка	1
5	Принтер HP LJ 1020	1
6	Стол теннисный	1
7	Тренажер силовой "ЭКСЛЕР" DH-8171	1
8	Тренажер эллиптический BE-5920	1
9	4012 гриф прямой стальной	1
10	Волейбольный мяч Molten	4
11	Гантели 0,5,2,3,5 кг.	22
12	Гири 16,24 кг.	7
13	Канат для лазания 5,15 м.	3
14	Компас - азимут	10
15	Комплект (корзина баскетбол, с сеткой)	2
16	Лыжи	8
17	Лыжи пластиковые	8
18	Магнитола LG с CD LPC-130A/X (ЦС и БП)	1
19	Мат гимнастический	19
20	Мат для йоги	40
21	Мат поролоновый	6
22	Мешок спальный	2
23	МЯЧ баскетбольный	37
24	Мяч баскетбольный MIKASA MVA 310	6
25	Мяч баскетбольный SPALDING TF-250	10
26	Мяч волейбольный MIKASA MVA 330	6
27	Мяч волейбольный	34
28	Мяч для большого тенниса	33
29	Мяч для мини-футбола TORRES Futsal Match	6
30	Мяч набивной 1,2,3 кг.	16
31	Мяч футбольный	11
32	Мячи для настольного тенниса.	10
33	Мячи разные утяжелённые	24
34	Набор для йоги	10
35	Обручи	6
36	Палатка туристическая	2
37	Палки лыжные (пара)	17
38	Перекладина	1
39	Ракетка для настольного тенниса	8

40	Свисток	1
41	Секундомер	2
42	Сетка баскетбольная	2
43	Сетка волейбольная	1
44	Сетка волейбольная HUCK	2
45	Скакалка	35
46	Скакалка с утяжелителем красная	10
47	Скакалка скоростная	40
48	Скакалка со счетчиком голубая	10
49	Скамейка гимнастическая	4
50	Скамейка гимнастическая	5
51	Скамья для прессы BODY SCULPTUR	1
52	Спирометр сухой	1
53	Стенка гимнастическая	8
54	Степпер - тренажер	2
55	Сумка GALA для 4 волейбольных мячей	1
56	Табло судейское для ведения счёта TORRES	1
57	Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	2
58	Штанга	1
59	Эспандер лыжника	6