

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
Протокол от «01» марта 2022 г. № 11

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом от «01» марта 2022 г. № 112

Директор

Н. В. Акулова

Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5-9 классов

2022 год

1. *Пояснительная записка*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изм. от 29.12.2014), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 08.04.2015 г. №1/15);
- требованиями основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой по физической культуре основного общего образования;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г.;
- Национальной доктрины образования в РФ;
- Постановления Правительства РФ от 04.10.2000 г №751;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

При разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов использовалась «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, Москва, Просвещение, 2014 год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основе целей решаются задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов, которые направлены на:

- Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных способностей;

- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся пишет итоговую контрольную работу.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и

двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Учебный план школы отводит 340 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчёта 2 часа в неделю с V по IX классы.

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5—6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5—6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) и подвижные игры

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5—7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Плавание.

5-9 классы. Техника безопасности и правила поведения на воде. Техника основных способов плавания. Правила поведения и техника безопасности на открытых водоемах.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 — 9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	62	62	62	62	62
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Спортивные игры: баскетбол	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	8	8	8	8	8
1.6	Спортивные игры: волейбол	10	10	10	10	10
2.	Вариативная часть	6	6	6	6	6

2.1	Спортивные игры: футбол (мини-футбол)	4	4	4	4	4
2.2	Плавание	2	2	2	2	2
	Итого	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ. V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;

перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки: в длину с места. Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: стойка и передвижение игрока приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в

полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в цель и на дальность с разбега. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам. Действия нападающих против нескольких защитников.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка игрока; передвижения в стойке; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой, в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Передача мяча через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в пионербол, мини-волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Упражнения культурно-этнической направленности. Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом» Техничко-тактические действия и правила игры.

Плавание. Техника безопасности и правила поведения на воде. Техника основных способов плавания. Правила поведения и техника безопасности на открытых водоемах.

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
4	Метание малого мяча 150г. (м)	34	27	20	21	17	14
5	Подтягивание в висе (раз)	6	4	1	15	10	8
6	Ходьба на лыжах 2 км	б/у времени			б/у времени		
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	б/у времени			б/у времени		
8	Метание набивного мяча 1кг	400	380	340	380	300	250
9	Метание мяча в цель с 8м (1х1 из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
9	Наклон вперед сидя (см)	+7	+6	+4	+10	+8	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	85	78	70	100	85	75
11	«Челночный бег» 3х10 м	10.7	10.9	11,2	11,0	11.3	11.8
12	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30	30	25	20
13	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	95	85	95	90	80
14	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	170	147	134

СОДЕРЖАНИЕ. VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- *развитие силы* — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- *развитие быстроты* — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- *развитие выносливости* — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- *развитие координации движений* — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- *развитие гибкости* — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и

приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении .

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; размыкания и смыкания на месте.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Действия нападающих против нескольких защитников. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием

мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Плавание. Правила поведения, гигиена плавания. Терминология плавания. Серия скольжения на груди и спине с движениями рук и ног кролем. Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения культурно-этнической направленности. Техничко-тактические действия и правила игры. Коми национальные игры: «Сует кар»; «Чеччалом»; Метание «Танзея на хорей»

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	6,0	6,3	6,5	6,	6,7	7,2
2	Бег 60 м (сек)	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3	Бег 1000 м (мин.,сек.)	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.00
4	Бег 2000 м (мин.,сек.)	б/у времени			б/у времени		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
6	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	180	165	150
7	Прыжки через скакалку 1 мин.	105	95	80	125	114	100
8	Метание малого мяча 150г. (м)	36	29	21	23	18	15
9	Метание набивного мяча 1 кг.	410	390	350	390	310	260
10	Метание мяча в цель с 8м (1х1 из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
11	Подтягивание в висе (раз)	6	4	1	15	10	6
12	Поднимание туловища за 1 мин.	42	37	32	32	27	22
13	Наклон вперед сидя (см)	8	4	2	12	8	5
14	Челночный бег 3х10м	10,5			10,8		
15	Ходьба на лыжах 2 км	б/у времени			б/у времени		
16	Плавание 50м в/с (сек)	1.00	1.10	б/у	1.05	1.15	б/у
17	Отжимания	16	14	11	13	11	8
18	Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	90	100	95	85

СОДЕРЖАНИЕ. VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР (1980г.) и в России (2014год). Виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; выполнение команд на месте: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*). Прикладные упражнения: передвижение в виси на руках (*мальчики*); упражнения в виси на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; выполнение команд на месте: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад,

перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок из положения упора, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, махом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*). Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60м; 100м; 1500м— *мальчики*; 800м— *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков*— 1,5м, для *девочек*— 1м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км— *мальчики*, 1,5км— *девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Приемы закаливания. Способы спортивного плавания. Первая помощь при утоплении.

Упражнения культурно-этнической направленности. Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом»; Метание «Танзая на хорей». Техничко-тактические действия и правила игры.

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9,5	10,,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1000 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
4	Челночный бег 4*9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
5	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	170	147	134
6	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	320	340	320	300
7	Прыжок в высоту с разбега(см)	115	105	100	105	100	90
8	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85	100	70	45
9	Метание малого мяча 150г. (м)	35	30	28	28	24	20
10	Метание набивного мяча 1 кг.	445	405	360	400	320	270
11	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	15.00	15.30	15.00	15.30	16.00
12	Подтягивание в висе (раз)	8	6	3	19	15	8
13	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5	+13	+9	+6
14	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32	30	25	20
15	Отжимания	25	23	20	14	11	8
16	Плавание 50м в/с (сек)	55	58	1.05	1.05	1.10	1.20

СОДЕРЖАНИЕ. VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями

по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом

назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики*— до 5км, *девочки*— до 3км). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*)

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Метание мяча 150 г

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5км, *девочки* — до 3км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передачи мяча через сетку, приём мяча после подачи.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Способы спортивного плавания. Спасательные средства и их применение.

Упражнения культурно-этнической направленности. Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом»; Метание «Танзея на хорей»:

Техничко-тактические действия и правила игры.

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	310	350	310	290
5	Прыжок в длину с места (см)	200	190	170	185	175	160
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	110	105	110	105	95
7	Прыжки через скакалку 1 мин.	115	105	90	120	110	95
8	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23	26	19	16
9	Метание набивного мяча 1 кг.	455	405	380	420	340	290
10	Подтягивание в висе (раз)	9	7	5	17	15	8
11	Ходьба на лыжах 2 км	13.30	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

12	Наклон вперед сидя (см)	9			5		
13	Челночный бег 4*9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
14	Поднимание туловища за 30 сек.	25	20	18	24	20	17
15	Отжимания	26	24	21	15	12	9
16	Плавание 50м в/с (сек)	50	57	1.03	58	1.05	1.15

СОДЕРЖАНИЕ. IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные

комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60м с низкого старта (на результат), 1000м— *девушки* и 2000м— *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши*— 3км, *девушки*— 2км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3км. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в

условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3км— *девушки* и 5км— *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Средства физической культуры. Основные способы спортивного плавания.

Упражнения культурно-этнической направленности. Коми национальные игры: «Сует кар»; «Чеччалом»; Метание «Танзея»; «Шандыр бандыр»: Техничко-тактические действия и правила игры.

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8,6	8,9	9,1	9,1	9,3	9,7
2	Бег 2000м (мин.,сек.)	8,3	9	9,2			
3	Бег 1500 м (мин.,сек.)				7,30	8,30	9,00
4	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16	17	18			
5	Кросс 2000м (мин.,сек.)				10,30	11,30	12,30
6	Прыжок в длину (см)	420	400	380	380	360	340
7	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание в виси (раз)	10	8	6	16	12	8

9	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	105	100
11	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390	430	350	300
12	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5	+13	+9	+6
13	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85	100	70	45
14	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
15	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32	30	25	20
16	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	170	147	134

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их. Применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Отметка 4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Отметка 3	Пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Отметка 2	За непонимание и не знание материала программы
------------------	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Отметка 4	При выполнении ученик в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Отметка 3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Отметка 2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух незначительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Отметка 4	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Отметка 3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Отметка 2	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Отметка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Отметка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Отметка 2	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при

условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая отметка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учащимися по всем видам движений, и отметок за выполнение контрольных упражнений.

Отметка успеваемости за учебный год производится на основании отметок за учебные триместры с учетом общих отметок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют отметки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка устных ответов учащихся.

Отметка «5»

1. Полно раскрывается содержание материала в объеме программы .
2. Четко и правильно дает определения и раскрывает содержание понятий; верно использует научные термины; логично излагает.
3. Ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.
4. Учащийся может обосновывать свои суждения, применять знания на практике, приводить необходимые примеры.
5. Учащийся усвоенные знания может переносить в новую ситуацию.

Отметка «4»

1. Раскрыто основное содержание материала.
2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины.
3. Ответ самостоятельный.
4. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.
5. Допускается 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, или 1-2 недочета в последовательности, речевом оформлении излагаемого материала.
6. Учащийся может устанавливать причинно-следственные связи.

Отметка «3»

1. Учащийся воспроизводит материал, различает по существенным признакам.
2. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, непоследовательно.
3. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
4. Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры.

Отметка «2»

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.
2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя.
3. Допущены грубые ошибки в определении понятий.

Оценка тестовой работы.

При выполнении 100-85% объёма работы ставится отметка «5».

При выполнении 84 - 71% объёма работы ставится отметка «4».

При выполнении 70 - 50% объёма работы ставится отметка «3».

При выполнении 49 - 0 % объёма работы ставится отметка «2».

Оценка реферата.

Отметка «5»

1. Работа содержательна, логична, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по теме.
2. Показано умение анализировать различные источники, извлекать из них информацию.

Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.

4. Работа демонстрирует индивидуальность стиля автора.

5. Работа оформлена в соответствии с планом, требованиями к реферату, грамотно.

Отметка «4»

1. Работа содержательна, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по выбранной теме, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.

2. Показано умение анализировать различные источники информации, но работа содержит отдельные неточности.

3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку

4. Работа оформлена в соответствии с планом, но не соблюдены все требования по оформлению реферата (неправильно сделаны ссылки, ошибки в списке библиографии).

Отметка «3»

1. Тема реферата раскрыта поверхностно.

2. Изложение материала непоследовательно.

3. Слабая аргументация выдвинутых тезисов.

4. Не соблюдены требования к оформлению реферата (отсутствуют сноски, допущены ошибки, библиография представлена слабо).

Отметка «2»

1. Тема реферата не раскрыта.

2. Работа оформлена с грубыми нарушениями требований к реферату.

Оценка проектной работы.

Отметка «5»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

2. Соблюдена технология исполнения проекта.

3. Проявлены творчество, инициатива.

4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «4»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

2. Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.

3. Проявлено творчество.

4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «3»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

2. Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.

3. Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

Отметка «2»

1. Проект не выполнен или не завершен.

6. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Тематическое планирование. 5 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	РЭШ, № урока	ФГ
	І. Лёгкая атлетика (8ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта	1	
2	Техника высокого старта. Прыжки в длину с места — учёт. Линейные эстафеты.		
3	Специальные беговые упражнения. Обучение технике низкого старта. Развития двигательных качеств (быстроты)	2	
4	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег 60 м с высокого старта - учёт.		
5	Прыжок в длину разбега способом «Согнув ноги» - учет. Метание мяча.	3	

6	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры		ФГ (мг, 09)
7	Метание мяча на дальность с разбега – учет. Эстафетный бег.		
8	Бег 2000 м - учёт. Коми национальная игра «Сует кар»	4	
II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)			
9	Инструктаж по ТБ. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Стойка и передвижения игрока.	24	
10	Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры.	31	
11	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте - учет		
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам	26	
13	Остановка прыжком - учет. Бросок двумя руками от головы. Ведение мяча.	27	
14	Бросок двумя руками от головы с места и в движении. Ловля и передача мяча - учет.		
15	Бросок двумя руками от головы с места и в движении - учёт.		
16	Бросок мяча двумя руками снизу в движении — учёт.		
17	Передачи мяча в парах и тройках. Учебная игра		ФГ (мг, 14)
18	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.		
19	Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра		
20	Вырывание и выбивание мяча. Развития двигательных качеств. Учебная игра		
21	Бросок одной рукой от плеча в движении - учёт. Учебная игра		
22	Позиционное нападение. Учебная игра		
23	Инструктаж по ТБ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Строевые упражнения. Кувырки вперед	13	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырки назад		
25	Комплекс упражнений на координацию. Кувырки вперед и назад. Коми национальная игра “Чеччалом”		
26	Строевые упражнения на месте и в движении. Кувырок вперед - учёт		
27	Кувырок назад - учёт. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости		ФГ (гк, 02)
28	Упражнения в равновесии. Коми национальная игра «Чеччалом»	16	
III. Гимнастика (14ч)			
29	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках - учёт.	17	
30	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Висы и упоры - учёт.	15	
31	Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев, и соскок прогнувшись		
32	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе хватом сверху - учёт.	19	
33	ОРУ с гимнастической палкой. Вскок в упор присев, и соскок прогнувшись	14	
34	Вскок в упор присев, и соскок прогнувшись - учёт.		

35	Упражнения в равновесии. ГТО: наклон вперед из положения стоя (сидя)		
36	Преодоление гимнастической полосы препятствий	18	
IV. Лыжные гонки (8ч)			
37	Инструктаж по ТБ. Классические ходы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.	20	ФГ (км,09)
38	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием		
39	Попеременный двухшажный ход - учет. Повороты переступанием		
40	Повороты переступанием. Торможение	21	
41	Подъемы и спуски.. Развития двигательных качеств (силы, выносливости)	22	
42	Подъемы и спуски - учет. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
43	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.		
44	Прохождение дистанции 1000м с использованием разученных способов передвижения.		
V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)			
45	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка игрока и передвижения.	32	
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	8	
47	Стойка и передвижения игрока - учёт. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед		
48	Передача мяча двумя руками сверху над собой - учёт. Мини – волейбол		ФГ (мг, 15)
49	Прием мяча снизу и сверху чередованием. Передача мяча двумя руками сверху в парах.		
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6м	9	
51	Передача мяча двумя руками сверху в парах - учёт.		
52	Прием мяча снизу двумя руками над собой – учёт. Передача мяча двумя руками снизу в парах	10	
53	Нижняя прямая подача - учёт. Пионербол с элементами волейбола.		
54	Игра волейбол по упрощенным правилам		
VI. Лёгкая атлетика(8ч)			
55	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	23	
56	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Челночный бег		
57	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»- учёт.		
58	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места.	30	
59	Челночный бег 3*10 м - учёт. Метание малого мяча в цель.		
60	Прыжок в длину с места - учет.		
61	Метание малого мяча в цель - учет.		
62	Итоговая контрольная работа.		
VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)			
63	ТБ на уроках футбола. . История российского футбола. Упражнения без мяча. Ведение мяча	5	
64	Передачи мяча. Остановка мяча. Удары с места и разбега. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	6	
65	Остановка мяча. Ведение мяча - учет. Игра по упрощенным правилам.		

66	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра мини - футбол по правилам	33	
VIII. Плавание (2ч)			
67	Техника безопасности и правила поведения на воде. Техника основных способов плавания (кролем).		
68	Правила поведения и техника безопасности на открытых водоемах. Техника основных способов плавания (брассом).		

Тематическое планирование. 6 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	РЭШ, урок №	ФГ
I. Лёгкая атлетика (8ч)			
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техника низкого старта	1	
2	Финиширование в беге на короткие дистанции. Развития скоростных качеств. Бег 30м -учёт.		
3	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	2	
4	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Бег 60 м – учет. Эстафетный бег		ФГ (гк 09)
5	Прыжки в длину с разбега Метания мяча на заданное расстояние. Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий)	3	
6	Прыжок в длину с разбега - учёт. Метание мяча на дальность.		
7	Метание мяча на дальность с разбега — учёт. Развитие выносливости. Коми национальная игра «Сует кар»		
8	Самонаблюдение и самоконтроль. Бег 1000м. - учет.		
II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)			
9	Инструктаж по ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	24	
10	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передачи мяча двумя в тройках в движении со сменой мест.		
11	Остановка двумя шагами. Передачи мяча на месте и в движении. Игра стритбол	26	
12	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте - учёт.		
13	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	25	
14	Ведение мяча с изменением направления и разной высотой отскока — учёт		
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Позиционное нападение через заслон. Нарушения и наказания.	27	
16	Передачи мяча одной рукой от плеча - учёт. Перехват мяча. Учебная игра по правилам		
17	Передачи мяча двумя руками от головы в парах. Развитие координационных способностей		

18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча - учёт. Правила игры		
19	Комплекс упражнений на координацию. Позиционное нападение (5:0)		
20	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест – учёт. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Жесты судьи.		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки- учёт. Перехват мяча и нападение быстрым прорывом		
22	Нападение быстрым прорывом (2х1) Учебная игра по упрощённым правилам.		
III. Гимнастика (14ч)			
23	Инструктаж по ТБ. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Акробатические упражнения	13	
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперёд, назад, "мост"		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическое соединение. ГТО: наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры с элементами акробатики.		
26	ОРУ со скакалками. Акробатическое соединение- учёт. Подвижные игры с элементами акробатики.	16	
27	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом в упор.		
28	Развитие силовых способностей. Сед ноги врозь(м), вис лёжа, вис присев (д). ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии.		
29	Строевой шаг, размыкания и смыкания. Подъём переворотом в упор- учёт.		
30	Подтягивания в висе -учёт. Коми национальная игра “Чеччалом”		
31	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Упражнения на гимнастической скамейке.		
32	Опорный прыжок ноги врозь. Лазания и перелезания на гимнастической стенке	14	
33	Упражнения на бревне - учёт. Подвижные игры с элементами акробатики.		
34	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь - учёт.		
35	Лазанье по канату в 3 приёма. Преодоление полосы препятствий. ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине		
36	Развитие координационных способностей. Лазанье по канату в 2, 3 приёма-учёт		
IV. Лыжные гонки (8ч)			
37	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	20	ФГ (км 11)
38	Одновременный одношажный. Передвижения с чередованием ходов.		
39	Техника одновременного одношажного хода- учёт. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.		
40	Техника попеременного двухшажного хода - учет.		
41	Преодоление трамплинов в низкой стойке. Эстафеты	22	
42	Спуски и подъемы. Торможение «упором». Преодоление препятствий на лыжах.		
43	История олимпийского движения в Ркоми. Торможение «упором» - учёт.		
44	Прохождение дистанции 2000м — учет.		
V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)			

45	Правила ТБ. Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах.		
46	Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах		
47	Прием мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра пионербол	8	
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах - учёт.		
49	Передача мяча сверху и снизу через сетку. Пионербол с элементами волейбола		
50	Прием мяча двумя руками снизу в парах - учёт. Учебная игра. Жесты судьи. Правила игры		
51	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку	9	
52	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача - учёт. Игра пионербол		
53	Нападающий удар после подбрасывания мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах через зону. Учебная игра по упрощённым правилам.	10	
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку- учёт. Нападающий удар с места и в прыжке. Игра пионербол		
VI. Лёгкая атлетика(8ч)			
55	Инструктаж по ТБ. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских игр. Прыжки в высоту с разбега	30	
56	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжки в длину с места.		
57	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег		
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - учёт. Метание мяча в цель.		
59	Челночный бег 3*10 м - учёт. Метание малого мяча в цель.		
60	Итоговая контрольная работа		
61	Прыжки в длину с места - учёт. Метание мяча в цель.		
62	Метание малого мяча в цель - учёт.		
VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)			
63	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу. Правила игры.	6	
64	Ведение мяча с ускорением — учёт. Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Учебная игра		
65	Передачи мяча на месте и в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Учебная игра		
66	Обыгрыш противников, финты. Игра в футбол по правилам. Учебная игра		
VIII. Плавание (2ч)			
67	Техника безопасности и правила поведения на воде. Техника основных способов плавания.		
68	Правила поведения, гигиена плавания. Терминология плавания.		

Тематическое планирование. 7 класс

№ урока	Тема урока	РЭШ, урок №	ФГ
I. Лёгкая атлетика (8ч)			

1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование Встречные эстафеты	16	
2	Бег 30м с высокого старта - учёт. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.		ФГ (мг 06)
3	Финиширование в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с 11-12 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	17	
4	Бег 60 м – учет. Эстафетный бег. Правила соревнований. Прыжки в длину разбега. Метание мяча с разбега.		
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	18	
6	Прыжок в длину с разбега - учёт. Метание мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий		
7	Метание мяча на дальность с разбега — учёт. Правила соревнований		
8	Бег на средние дистанции 1500 м - учет.		ФГ (мг 10)
II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)			
9	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	
10	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебная игра 3х3.		
11	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила игры. Ведение мяча в движении - учёт.	13	
12	Остановка прыжком - учёт. Ведение мяча со средней высотой отскока с изменением направления. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра 4х4.		
13	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте.	14	
14	Передачи мяча двумя руками от груди на месте - учет. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра 2х2.		
15	Передачи мяча с отскоком с пассивным сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2.	15	
16	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.		
17	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Штрафной бросок		
18	Бросок мяча в движении двумя руками от головы - учёт. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций.		
19	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х1, 3х1.		
20	Быстрый прорыв (2х1). Нападение быстрым прорывом.		
21	Передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания 3х1, 3х2. Основы обучения двигательным действиям.		
22	Штрафной бросок - учет. Игровые задания 2х2, 3х3		
III. Гимнастика (14ч)			
23	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!"	7	
24	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)		ФГ (чг 06)
25	Стойка на голове и руках (м); мост из положения стоя (д). Акробатическое соединение.	34	

26	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) - учёт	8	ФГ (мг 07)
27	Стойка на голове и руках (м); мост из положения стоя (д) — учёт. Подтягивания в висе		
28	Акробатическая комбинация — учёт. Лазанье по канату в три приёма	9	
29	Подъем переворотом в упор (м); подъём переворотом махом одной ногой, толчком другой (д).		
30	Соскок назад с поворотом , передвижения в висе. Лазанье по канату		
31	Соединение на перекладине. Подтягивания в висе		
32	Подъем переворотом в упор (м); подъём переворотом махом одной и толчком другой (д)— учёт.		ФГ (чг 03)
33	Подтягивание на перекладине (м); отжимания (д) - учёт. Опорный прыжок "согнув ноги" (м), "ноги врозь" (д)	32	
34	Упражнения с гимнастическими палками. Комбинация в равновесии Соединение на перекладине из 4 элементов — учёт		
35	Лазание по канату в три приема — учёт. Опорный прыжок "согнув ноги" (м), "ноги врозь" (д)		
36	Опорный прыжок "согнув ноги" (м), "ноги врозь" (д) — учёт.	33	
IV. Лыжные гонки (8ч)			
37	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	22	ФГ (гк 05)
38	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход		
39	Попеременный двухшажный ход – учёт. Поворот плугом.	23	
40	Одновременный двухшажный коньковый ход		
41	Одновременный одношажный ход –учёт. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом.	24	
42	Одновременный двухшажный коньковый ход - учёт		
43	Поворот плугом -учёт. Преодоление препятствий		
44	Прохождение дистанции 3 км - учёт		
V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)			
45	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой	2	
46	Нижняя прямая подача. Передачи мяча двумя руками снизу над собой		
47	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
48	Передача мяча двумя руками сверху над собой – учёт. Нижняя прямая подача		
49	Передачи мяча двумя руками снизу над собой - учёт. Приема мяча снизу двумя руками после подачи.	3	
50	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
51	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку – учёт. Передачами мяча в тройках после перемещения.		
52	Передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку – учёт. Нападающий удар		
53	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		ФГ (км 10)
54	Нижняя прямая подача - учет. Комбинация: приём-передача - удар		
VI. Лёгкая атлетика(8ч)			
55	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»	31	
56	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»		

57	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжки в длину с места		
58	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание» - учёт		
59	Челночный бег 3*10 м- учёт. Метание мяча в цель.	32	
60	Прыжок в длину с места - учёт. Метание мяча в цель.		
61	Метание малого мяча в цель- учёт. Преодоление полосы препятствий		
62	Итоговая контрольная работа		
VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)			
63	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	10	
64	Ведение мяча с ускорением — учёт. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Правила игры		
65	Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте и в движении.	11	
66	Подача. Игра головой, использование корпуса. Обыгрыш противников, финты. Игра футбол	12	
VIII. Плавание (2ч)			
67	Техника безопасности на уроках плавания. Приемы закаливания.	25	
68	Способы спортивного плавания. Первая помощь при утоплении.	26	

Тематическое планирование. 8 класс

№ урока	Тема урока	РЭШ, урок №	ФГ
I. Лёгкая атлетика (8ч)			
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
2	Совершенствование техники низкого старта (30-60м). Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).		
3	Эстафетный бег 60м. (встречная эстафета). Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега (отталкивание)		
4	Бег 60 м – учет. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега (фаза полета и приземление). Метание мяча с 5–6 шагов разбега		
5	Прыжок в длину с разбега - учет. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.		
6	Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 20 минут.		
7	Метание мяча 150 гр. на дальность с 5–6 беговых шагов и с места – учет. Развитие выносливости. Преодоление препятствий прыжком		
8	Бег 2000 м. –мальчики, 1500 м. – девочки – учет. Игра «Лапта»		ФГ (чг 05)
II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)			
9	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	18	
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра 3х3,		
11	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча на месте. Правила игры. Учебная игра 4х4..	19	
12	Бросок мяча двумя руками от головы с места - учет. Передачи мяча		

	двумя руками от груди на месте. Личная защита.		
13	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте - учет. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	20	
14	Личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте.		
15	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Ведение мяча с пассивным сопротивлением - учет.		ФГ (гк 07)
16	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.		
17	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 x 1. Позиционное нападение		
18	Позиционное нападения со сменой мест. Штрафной бросок Учебная игра по упрощенным правилам.		
19	Штрафной бросок - учет. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита		
20	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Быстрый прорыв 3 x 2. Учебная игра.		
21	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Позиционное нападения со сменой мест.		
22	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам: взаимодействия игроков в защите и нападении через заслон		
	III. Гимнастика (14ч)		
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Кувырки назад и вперед.		
24	Строевые упражнения: повороты на месте и в движении. Длинный кувырок (м), «мост» и поворот в упор на одном колене (д).		
25	Повороты направо, налево в движении. Акробатическое соединение из 4-5 элем. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Подтягивания.		ФГ (мг 03)
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой и толчком другой (д.). Акробатическое соединение из 4-5 элем - учет.		
27	Акробатическое соединение из 4-5 элем. Вис «согнувшись» - учет. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей.	25	
28	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой и толчком другой (д.) - учет.		
29	Упражнения на гимнастическом бревне (повороты, приседы, седы, стойки). Подтягивания. Лазание по канату в два, три приема.		
30	ОРУ с обручами. Подтягивания - учет. Лазание по канату в два приема.		
31	Лазание по канату в два приема. Эстафеты с предметами. Коми игра «Построй чум».		
32	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Развитие гибкости.		
33	Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Лазание по канату в два приема - учет		
34	Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Развитие скоростно-силовых способностей.		
35	Совершенствование опорного прыжка. Полоса препятствий. Развитие силовых способностей. Эстафеты с предметами.		
36	ОРУ с обручами. Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок - учет. Полоса препятствий.		
	IV. Лыжные гонки (8ч)		
37	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный одношажный ход	31	

38	Коньковый ход. Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.		ФГ (ег 04)
39	Техника спуска. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	29	
40	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км. (м) в среднем темпе		
41	Торможение «плугом»; поворот «плугом». Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.	28	
42	Подъём «полуёлочкой». Торможение упором или «полуплугом»		
43	Подъём «ёлочкой». Торможение упором или «плугом» - учет.	27	
44	Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) на время - учет.		
	V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)		
45	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.		
46	Передачи мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.		
47	Передачи мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		ФГ (км 07)
48	Передачи мяча над собой сверху - учет. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
49	Передачи мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий. Игра по упрощенным правилам.		
50	Передача мяча над собой снизу - учет. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нападающий удар после передачи.		
51	Передача мяча в тройках после перемещения - учет. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
52	Нападающий удар в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
53	Нижняя прямая подача - учет. Нападающий удар в тройках через сетку, после передачи - учет. Учебная игра		
54	Передачи мяча во встречных колоннах - учет. Учебная игра. Судейство и жестикуляция		
	VI. Лёгкая атлетика(8ч)		
55	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту с 3–5 шагов разбега. Челночный бег.		ФГ (ег 03)
56	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Челночный бег. Прыжки в длину с места		
57	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Метание малого мяча в цель. «Вызов номера»		
58	Прыжки в высоту с разбега - учет. Челночный бег. Прыжки в длину с места		
59	Челночный бег 3*10 м. – учет. Прыжки в длину с места. "Салки".		
60	Прыжки в длину с места - учёт. Эстафеты. Метание малого мяча в цель.		
61	Метание малого мяча в цель - учет. Игра "Воробьи и вороны".		
62	Итоговая контрольная работа		
	VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; Приземление летящего мяча.	15	
64	Ведение мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Игра в футбол по правилам.		
65	Ведение мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо,		

	выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические командные действия. Игра в футбол по правилам.		
66	Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Игра в футбол по правилам		
VIII. Плавание (2ч)			
67	Техника безопасности на уроках плавания. Способы спортивного плавания.		ФГ _(мг 11)
68	Способы спортивного плавания. Спасательные средства и их применение.		

Тематическое планирование. 9 класс

№ урока	Тема урока	РЭШ, № урока	ФГ
I. Лёгкая атлетика (8ч)			
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. История отечественного спорта. Низкий старт и стартовый разгон 30 м. Эстафетный бег.	1	
2	Низкий старт 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения.	2	
3	Эстафетный бег 60м. Передача эстафетной палочки Прыжки в длину с места (отталкивание). Развитие скоростных качеств.	3	
4	Бег 60 м – учет. Эстафеты. Прыжки в длину с 11–13 беговых шагов разбега (отталкивание). Метание мяча на дальность	4	
5	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. Развитие скоростных – силовых качеств.	5	
6	Прыжок в длину с разбега - учет. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	6	
7	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов – учет. Развитие выносливости.	7	
8	Бег 2000 м – мальчики, 1500 м – девочки – учет. Специальные беговые упражнения	8	
II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)			
9	Правила ТБ на уроках б/бола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	19	ФГ (фг 08)
10	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления	20	
11	Передачи мяча различными способами после ведения в парах и тройках.	21	
12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение мяча с изменением направления - учет.		
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча в движении в парах. Учебная игра: личная защита	25	
14	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передача мяча в парах в движении.		
15	Передача мяча в тройках в движении. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	26	
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке - учет. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра 3х3.		
17	Передача мяча в тройках в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	27	
18	Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.		

19	Быстрый прорыв. Передача мяча в тройках. Штрафной бросок. Учебная игра 3*3		
20	Передача мяча в тройках в движении -учёт. Штрафной бросок. Судейство и жестикуляция. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5х5.		
21	Штрафной бросок - учет. Учебная игра.		
22	Жестикуляция и судейство - учет. Взаимодействия игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.		
III. Гимнастика (14ч)			
23	Правила ТБ на уроках гимнастики. Физическая культура её материальные и духовные ценности. Строевой шаг. Акробатика.	10	
24	Стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега - (м), "мост" из положения стоя - переход в положение упор присев, кувырок назад в полушпагат (д). Подтягивания.		
25	Стойка на голове и руках - (м), "мост" из положения стоя - переход в положение упор присев (д) – учет. Подтягивания.	11	
26	Акробатические элементы в комбинации. Подъём переворотом силой (м), махом (д). "Пятнашки". Подтягивания в висе.		ФГ (км 01)
27	Комплекс ритмической гимнастики под музыку. Соединение из 2-3 элементов на перекладине. Развитие координационных способностей	12	
28	Акробатические элементы в комбинации - учёт. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба, танцевальные шаги, повороты, "угол").		
29	Комплекс из 2-3элементов на перекладине - учёт. Комбинация из разученных упражнений на гимнастическом бревне. "Картошка".		
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Комбинация на гимнастическом бревне - учёт.		
31	Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д). Перестроения из колонны по одному в колонну по 2,4 в движении. Развитие силовых качеств.		
32	Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д). Подтягивания в висе- учет		
33	Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д) - учёт. Развитие силовых качеств.		
34	Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м). Гимнастическая полоса препятствий.		
35	Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м). Развитие силовых качеств.		
36	Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м) - учёт. Эстафеты.		
IV. Лыжные гонки (8ч)			
37	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	16	ФГ(мг рацион питания)
38	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		
39	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	17	
40	Попеременный двухшажный ход - учет. Прохождение дистанции 3км		
41	Техника спуска. Торможение «плугом»; поворот «плугом»	18	
42	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км. (м) в среднем темпе		
43	Торможение «плугом»; поворот «плугом» - учет. Прохождение дистанции 1000 м. в среднем темпе.		
44	Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) на время - учет		
V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)			
45	Правила техники безопасности на уроках в/б. Стойки и передвижения.		

	Правила игры. История возникновения.		
46	Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
47	Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке через зону. Прием мяча снизу двумя руками в Нападающий удар после подбрасывания мяча над собой.		
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке через зону. Прием мяча двумя руками снизу в парах.		
49	Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке - учёт. Учебная игра.		
50	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой		
51	Нападающий удар при встречных передачах - учет. Игра в нападении через 3 зону		
52	Прием мяча снизу двумя руками в парах - учёт. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.		
53	Нижняя прямая подача - учёт. Учебная игра. Судейство и жестикауляция		
54	Учебная игра. Судейство и жестикауляция - Учет.		
	VI. Лёгкая атлетика(8ч)		
55	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега (переход планки).	31	
56	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
57	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в цель. «Вызов номера»	32	
58	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега - учет. Челночный бег.		
59	Челночный бег 3*10 м. – учет. Прыжок в длину с места. Коми игра «бег по кочкам»	33	
60	Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча в цель.		
61	Метание малого мяча в цель - учет. Эстафеты без предметов	34	
62	Итоговая контрольная работа.		
	VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	22	
64	Ведение мяча, удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; Приземление летящего мяча.		
65	Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Игра в футбол по правилам	23	
66	Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Игра в футбол по правилам. Судейство.	24	
	VIII. Плавание (2ч)		
67	Техника безопасности на уроках плавания. История развития плавания.		
68	Средства физической культуры. Основные способы спортивного плавания.		