

**Управление образования администрации  
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена  
на методическом совете школы  
Протокол №5 от 04.06.2020 г

Утверждена  
приказом № 117-ОД от 12.06.2020 г.

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол №12 от 11.06.2020 г.

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

**Уровень - основное общее образование (5-9 классы)  
Срок реализации программы (нормативный срок освоения) - 5 лет**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочую программу учебного предмета составили учителя физической культуры: Гончарова Н.В., Абдулаева С.А.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

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

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование  
5 класс (68 часов)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>I Легкая атлетика</b>	<b>12ч</b>	
1.1	Инструктаж по правилам техники безопасности на стадионе. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (спринт) – 30, 60 м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); <i>преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	1	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся спортсменов. Знать и выполнять правила техники безопасности. Осваивать технику бега на короткие дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять для развития скоростных качеств. Включать в различные формы занятий физической культурой.
1.2	Беговые упражнения: медленный бег на средние и длинные дистанции (от 400 до 1000 м). Бег 30 м, с (спринт) – контрольное тестирование.	1	Демонстрировать и применять упражнения для развития быстроты движений в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
1.3	Беговые упражнения: техника выполнения челночного бега 3x10 м, с (продолжить обучение); <b>60 м (с учетом времени) – контрольное упражнение.</b>	1	Применять в самостоятельных занятиях для развития выносливости. Делать сравнительный анализ с предыдущим результатом, определять прирост. Выполнять норматив.
1.4	Прыжковые упражнения: со скакалкой, через препятствия, в длину с места. <b>Беговые упражнения: 300 м – контрольное упражнение.</b> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	1	Демонстрировать технику челночного бега. Применять беговое упражнение для развития быстроты и координации в самостоятельных занятиях физической культурой. Выполнять норматив Демонстрировать вариативное выполнение прыжков. Включать упражнения в самостоятельные занятия для развития прыгучести.
1.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: от 1000 м до 1500 м) без учета времени.	1	Делать сравнительный анализ с предыдущим результатом. Определять прирост показателя. Оформлять дневник самонаблюдения. Выполнять норматив.

	Упражнения для развития силы рук (висы, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)		Знать правила игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игр.
1.6	Беговые упражнения. <b>Бег 1000 м (с учетом времени) – контрольное упражнение.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Подвижные игры (салки, прыжки через длинную скакалку, с футбольным мячом).</i>	1	Осваивать технику метания. Демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Применять знания в самостоятельных занятиях. Демонстрировать выносливость на длинных дистанциях. Применять упражнение для развития выносливости в самостоятельных занятиях физической культурой. Демонстрировать технику броска. Применять упражнения в метании малого мяча для развития мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии.
1.7	Беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность: разбег, бросок, торможение после броска. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры. Игра по правилам.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать выносливость организма. Применять беговые упражнения для развития выносливости в самостоятельных занятиях физической культурой. Освоить технику передачи эстафетной палочки. Демонстрировать свои скоростные возможности.
1.8	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (от 1000 до 1500 м). Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с разбега (трех шагов) – контрольное упражнение. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Описывать технику прыжков, демонстрировать выполнение упражнения. Анализировать технику прыжков сверстников. Предупреждать появление ошибок. Делать сравнительный анализ с предыдущим результатом. Оформлять дневник самонаблюдений. Выполнять упражнения в самостоятельных занятиях физической культурой для развития прыгучести и улучшения техники прыжков.
1.9	Беговые упражнения. Бег 1500 м с учетом времени – контрольное упражнение. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. <i>Метание малого мяча по движущейся мишени.</i>	1	Выполнять упражнения для развития локомоторной ловкости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения: прыжки в парах, стоя в парах, стоя рядом или один за другим; прыжки через длинную скакалку. Выполнять норматив.
1.10	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в</i>		

	<p><i>разных условиях.</i>  <i>Прыжковые упражнения.</i> Упражнения для улучшения техники прыжков: «мячик», выпады с продвижением вперед, прыжки с одного шага, прыжки через препятствия.  Прыжковые упражнения. <b>Прыжок в длину с места на результат – контрольное тестирование.</b>  Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Изучать историю футбола. И запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевать основными приемами игры в футбол.  Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.  Выполнять контрольные упражнения и тесты.  Описывать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
1.11	<p>Прыжковые упражнения.  Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Четыре фазы прыжка: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление.  Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин – контрольный тест.  Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Описывать технику ударов по мячу и остановок мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Описывать технику ударов по воротам, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделировать технику освоенных приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организовать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
1.12	<p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.  <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 сек – контрольный тест.</b>  Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
	<b>II. Гимнастика (основная, спортивная, ритмическая)</b>	<b>10</b>	
2.13	<p><i>Олимпийские игры древности.</i>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.  Инструктаж по технике безопасности.  Гимнастические упражнения и комбинации на</p>	1	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.  Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>



	<p>спортивных снарядах.  Не опорные прыжки: прыжки со скакалкой.  Упражнения для освоения приземления в опорных прыжках: прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук.</p>		<p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Раскрывать историю формирования туризма.</p>
2.14	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Прыжки на гимнастический мостик с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук.  <b>Подтягивание (девочки - из положения лежа или сгибание и разгибание рук в упоре лежа).</b></p>	1	<p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.  Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.   Знать технику безопасности. Выполнять правила техники безопасности.  Самостоятельно осваивать технику различных прыжков на скакалке, развивая силу ног (прежде всего), прыгучесть, ловкость, смелость, укрепляя связки и суставы.</p>
2.15	<p><i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>   <i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i>  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.  <b>Наклон из положения стоя – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Осваивать технику приземления. Уметь правильно выполнять прыжок с гимнастической скамейки, с козла.   Описывать технику опорных прыжков, избегать ошибок при выполнении упражнения. Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение упражнения.  Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  Самостоятельно выполнять упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.   Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p>
2.16	<p>Физическая культура в современном обществе.  <i>Лазание, перелезание, ползание;</i>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p>	1	<p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

	<p>Организирующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении.  <i>Передвижение в висах и упорах.</i>  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p>		<p>Оказывать помощь сверстникам при освоении новых акробатических упражнений, соблюдая правила страховки. Уметь анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и помогать их исправлению  Уметь подавать строевые команды. Ходить строевым шагом под строевую музыку, четко выполняя строевые приемы.  Уметь составлять простейшие акробатические комбинации из освоенных упражнений. Демонстрировать их под счет и под музыкальное сопровождение. Самостоятельно подбирать музыку для упражнений. Использовать упражнения в различных формах занятий физической культурой.  Контролировать осанку и эстетичность выполнения упражнений. Самостоятельно осваивать, включая их в занятия физической культурой  Выполнять упражнения в определенном порядке под музыкальное сопровождение. Осваивать в процессе самостоятельных занятий.  Демонстрировать вариативное выполнение комплекса.</p> <p>Уметь демонстрировать гимнастические упражнения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного исполнения, выявлять и исправлять типичные ошибки.</p>
2.17	<p>Организация и проведение пеших туристических походов.  Гимнастика с основами акробатики: организирующие команды и приемы.  Организирующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной и двумя колоннами.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).  Акробатические упражнения и комбинации: «мост» с переворотом в упор присев (девочки) и кувырок в стойку ноги врозь (мальчики).</p>	1	<p>Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС, измерять ее разными способами.  Знать внешние признаки утомления. Вести наблюдения за состоянием своего здоровья по субъективным и объективным показателям  Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять под музыкальное сопровождение. Планировать и использовать движения в организации активного отдыха.  Использовать освоенные движения в самостоятельных занятиях ритмической гимнастикой. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими движений танца. Уметь выявлять ошибки и помогать</p>
2.18	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Гимнастика с основами акробатики: организирующие команды и приемы.  Организирующие команды и приемы: перестроение из одной шеренги в три, передвижение строевым шагом тремя колоннами.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких</p>	1	

	бруснях (девочки). Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в стойку ноги врозь и «мост» из положения лежа на спине с переворотом в упор присев.		их исправлять. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи.
2.19	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Разучивание упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные шаги: мягкий шаг, приставной шаг, шаг галопа, подскоки. Лазанье в два приема по вертикальному канату (закрепление изученного в 4 классе).	1	
2.20	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Разучивание упражнений ритмической гимнастики (продолжение). Танцевальные шаги: шаг польки и вальса. Лазанье в два приема по вертикальному канату (закрепление изученного в 4 классе).	1	
2.21	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики. Полька. Вальс. <b>Лазанье в два приема по вертикальному канату - контрольное упражнение.</b>	1	
	<b>VII. Баскетбол.</b>	<b>9</b>	
3.22	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности. Правила подбора одежды для занятий баскетболом. Правила спортивной игры. Основные приемы игры: стойка баскетболиста;	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных

	способы передвижений; ведение мяча правой и левой рукой.		упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
3.23	Коррекция осанки и телосложения. Основные приемы игры: остановка прыжком, повороты с мячом.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
3.24	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Правила спортивной игры. Основные приемы: ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
3.25	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные приемы игры: бросок мяча двумя руками от груди (по высокой дуге в стену, броски в цель, по корзине с разных расстояний).	1	Выполняют комплексы утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
3.26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные приемы игры: передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении.	1	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
3.27	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Основные приемы игры: перехват мяча во время передачи, вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
3.28	Организация досуга средствами физической	1	

	культуры. Основные приемы игры: вырывание и выбивание мяча. Элементы игры с вырыванием и выбиванием мяча. Игра по правилам.		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
3.29	Основные приемы игры: перехват мяча во время ведения. Элементы игры с перехватом. Игра по правилам.	1	Применять правила подбора одежды, используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.
3.30	Основные правила игры. Спортивная игра 3:3, 4:4, 5:5 по упрощенным правилам. Персональная защита.  Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	
	<b>IV. Спортивные игры народов Коми.</b>	2	
4.31	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Краткое знакомство с характерными признаками игр Коми. Правила некоторых игр. «Олени» («Кэрэн») – разучивание игры.	1	Изучают культуру народа Коми. Бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересуются национальными видами спорта, активно участвуют в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.
4.32	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Знакомство с правилами игры и разучивание Коми народной игры «Ведущий» («Йэртчэм»).	1	Владеют техникой соревновательных действий и приемов по национальным видам спорта. Участвуют в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. Знают характерные признаки игр Коми. Знают и соблюдают правила. Соблюдать правила безопасности.
	<b>V. Лыжная подготовка.</b>	15	
5.33	Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

	Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге (продолжить обучение).		
5.34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Согласованность движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
5.35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе (ознакомление).	1	
5.36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
5.37	Лыжные гонки: длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок (обучение). Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
5.38	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе (обучение). Спуск в высокой стойке (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
5.39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Постановка палок на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе (обучение).	1	

	Спуск в высокой стойке (совершенствование).		
5.40	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Второй скользящий шаг с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе (обучение). Торможение плугом (ознакомление).	1	
5.41	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Поворот переступанием: перенос тяжести тела на наружную лыжу (обучение). Торможение плугом (совершенствование).	1	
5.42	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Первая помощь при травмах. Переохлаждение организма. Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе (обучение).	1	
5.43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Разведение задних концов лыж и спуск в стойке торможения «плугом» (обучение).	1	
5.44	Подъемы, спуски, повороты, торможения. <b>Спуск в высокой стойке – техника выполнения (контрольный урок).</b>	1	
5.45	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <b>Торможение плугом – техника выполнения (контрольный урок).</b>	1	
5.46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах	1	

	разными способами. <b>Дистанция 1 км (с учетом времени). Контрольный норматив.</b>		
5.47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. <b>Дистанция 2 км (без учета времени). Контрольный норматив.</b>	1	
	<b>VI. Волейбол.</b>	9	
6.48	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы игры: стойка, перемещения, прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
6.49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча внизу двумя руками.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
6.50	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».  Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
6.51	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техничко-тактические действия и приемы игры в	1	



	волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: верхняя прямая подача.		<p>Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Изучают историю волейбола. И запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых приемов, варьировать от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий волейболом, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Знают внешние признаки утомления. Ведут наблюдения за состоянием своего здоровья по субъективным и объективным показателям.</p>
6.52	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: нижняя и верхняя прямая подача.	1	
6.53	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1	
6.54	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием мяча после подачи. <b>Передача мяча сверху двумя руками над собой – контрольное упражнение</b>	1	
6.55	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием мяча после подачи (продолжить обучение).	1	
6.56	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: передача мяча из зоны	1	

	защиты в зону нападения (продолжить обучение).		
	<b>VII. Плавание.</b>	2	
7.57	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
7.58	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<b>VIII. Мини-футбол.</b>	4	
8.59	Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Преодоление препятствий разной сложности.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Правила спортивной игры. Правила техники безопасности. Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу ногой. Удар мяча головой. Остановка мяча. Остановка мяча после отскока. Прыжковые упражнения. <b>Прыжки в длину с места – итоговый контрольный тест.</b>	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.  Организовывать совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Осваивать технику игры самостоятельно, выявляя и исправляя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
8.60	Оценка эффективности занятий. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Правила спортивной игры. Удар по мячу ногой.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игру в мини-футбол в организации активного отдыха.

	Удар мяча головой. Игра по правилам. <b>«Челночный» бег – итоговый контрольный тест.</b>		
8.61	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Розыгрыш мяча в стандартных положениях (штрафной). Техника передвижений и владения мячом. Игра по правилам. <b>Наклон из положения стоя – итоговый контрольный тест.</b>	1	
8.62	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Учебная игра по правилам. <i>Преодоление препятствий разной сложности.</i> <b>Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) – итоговый контрольный тест.</b>	1	
9.63	<b>IX. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>X. Легкая атлетика.</b>	<b>5</b>	
10.64	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i>	1	Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития быстроты движений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной

	<p>Упражнения для развития быстроты движений, бег на месте с энергичными движениями рук и ног, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Четыре фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>		<p>направленностью. Составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив.</p> <p>Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки.</p>
10.65	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Техника прыжка в длину с разбега: четыре фазы прыжка (обучение).</p> <p><b>Бег 30м (60м) – контрольный итоговый тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой. Организовывать и проводить игры, взаимодействуя со сверстниками в процессе совместных игровых действий.</p>
10.66	<p><i>Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Беговые упражнения. <b>Бег 1000м – итоговый контрольный тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>	1	
10.67	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p>Беговые упражнения. <i>Преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Прыжковые упражнения. <b>Прыжок в длину с разбега, см – контрольный тест.</b></p>	1	

	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.		
10.68	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	
	<i>Итого:</i>	68	

6 класс (68 часов)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>I Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1.1	Инструктаж по правилам техники безопасности на стадионе. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (спринт) – 30, 60 м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). <i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	1	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
1.2	Беговые упражнения. Медленный бег на средние и длинные дистанции (от 400 до 1000 м). <b>Бег 30 м, с (спринт) – контрольное тестирование.</b>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
1.3	Беговые упражнения. Техника выполнения челночного бега 3x10 м, с (продолжить обучение). <b>60 м (с учетом времени) – контрольное упражнение.</b>	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
1.4	Прыжковые упражнения: со скакалкой, через препятствия, в длину с места. <b>Бег 300 м – контрольное упражнение.</b> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.
1.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: от 1000 м до 1500 м) без учета времени. Упражнения для развития силы рук (висы, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития

	лежа)		соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
1.6	Беговые упражнения. <b>Бег 1000 м (с учетом времени) – контрольное упражнение.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
1.7	Беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Метание мяча на дальность: разбег, бросок, торможение после броска. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры. Игра по правилам.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
1.8	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (от 1000 до 1500 м). Метание мяча (150 г) на дальность с разбега (трех шагов) – контрольное упражнение. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.
1.9	Беговые упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. <i>Метание малого мяча по движущейся мишени.</i> <b>Бег 1500 м с учетом времени – контрольное упражнение.</b>	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1.10	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Прыжковые упражнения.</i>	1	

	<p>Упражнения для улучшения техники прыжков: «мячик», выпады с продвижением вперед, прыжки с одного шага, прыжки через препятствия.</p> <p><b>Прыжок в длину с места на результат – контрольное тестирование.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>		
1.11	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Четыре фазы прыжка: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление.</p> <p><b>Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин – контрольный тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.</p>	1	
1.12	<p>Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p><b>Поднимание туловища, количество раз за 30 сек – контрольный тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам</p>	1	
	<b>II. Гимнастика (основная, спортивная, ритмическая)</b>	<b>10</b>	
2.13	<p><i>Олимпийские игры древности.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (обучение).</p> <p>Упражнения для освоения приземления в опорных прыжках: прыжки с гимнастической</p>	1	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p>



	скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук.		Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
2.14	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (обучение). <b>Подтягивание (девочки - из положения лежа или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>	1	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
2.15	<i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Наклон из положения стоя – контрольный тест.	1	Изучать историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время каждого их видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
2.16	Физическая культура в современном обществе. Лазание, перелезание, ползание; Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение в висах и упорах. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		1	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости; для развития скоростно-силовых способностей; для развития гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
2.17	Организация и проведение пеших туристических		

	<p>походов.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной и двумя колоннами.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя и переворотом в упор присев (девочки) и кувырок в стойку ноги врозь (мальчики).</p>	1	<p>Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдать правила соревнований.</p>
2.18	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приемы: перестроение из одной шеренги в три, передвижение строевым шагом тремя колоннами. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	1	
2.19	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом под строевую музыку.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	1	
2.20	<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</p> <p>Разучивание упражнений ритмической</p>	1	

	гимнастики. Танцевальные шаги: мягкий шаг, приставной шаг, шаг галопа, подскоки. Лазанье в два приема по вертикальному канату (закрепление изученного в 4 классе).		
2.21	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Разучивание упражнений ритмической гимнастики (продолжение). Танцевальные шаги: шаг польки и вальса. Лазанье в два приема по вертикальному канату (закрепление изученного в 4 классе).	1	
2.22	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс ритмической гимнастики. Полька. Вальс. Лазанье в два приема по вертикальному канату - контрольное упражнение.	1	
	<b>III. Волейбол.</b>	<b>9</b>	
3.23	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы игры: стойка, перемещения, прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
3.24	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
3.25	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский		

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».
3.26	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: верхняя прямая подача.	1	Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
3.27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: нижняя и верхняя прямая подача.	1	Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).  Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
3.28	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику приема и передачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.29	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками над собой – контрольное упражнение.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приема и передачи мяча, соблюдают правила безопасности. Овладевают игрой. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3.30	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: прием мяча после подачи (продолжить обучение).	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного

			отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Осваивают технику нижней прямой подачи. Описывают технику данной подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику прямого нападающего удара, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приема. Соблюдают правила безопасности. Осваивают тактику игры. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к данной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия волейболом. Осуществляют помощь в судействе, комплектации команды, подготовке мест проведения игры.
3.31	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры: передача мяча из зоны защиты в зону нападения (продолжить обучение).	1	
	<b>IV. Спортивные игры народов Коми.</b>	<b>2</b>	
4.32	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Краткое знакомство с характерными признаками игр Коми. Правила некоторых игр. «Олени» («Кэрэн») – разучивание игры.</i>	1	Знать характерные признаки игр Коми. Знать и соблюдать правила. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного разучивания игровых действий. Соблюдать правила безопасности.
4.33	<i>Национальные виды спорта: технико-</i>	1	Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной

	<i>тактические действия и правила. Знакомство с правилами игры и разучивание Коми народной игры «Ведущий» («Йэртчэм»).</i>		культуре.
	<b>V. Лыжная подготовка.</b>	<b>15</b>	
5.34	Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
5.35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Согласованность движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
5.36	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе (ознакомление).	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
5.37	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
5.38	Лыжные гонки: длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок (обучение). Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
5.39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе (обучение). Спуск в высокой стойке (обучение). Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
5.40	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Постановка палок на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в	1	

	попеременном двухшажном ходе (обучение). Спуск в высокой стойке (совершенствование).		
5.41	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Второй скользящий шаг с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе (обучение). Торможение плугом (ознакомление).	1	
5.42	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Поворот переступанием: перенос тяжести тела на наружную лыжу (обучение). Торможение плугом (совершенствование).	1	
5.43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Первая помощь при травмах. Переохлаждение организма. Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе (обучение).	1	
5.44	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Разведение задних концов лыж и спуск в стойке торможения «плугом» (обучение).	1	
5.45	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в высокой стойке – техника выполнения (контрольный урок).	1	
5.46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом – техника выполнения (контрольный урок).	1	
5.47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Дистанция 1 км (с учетом времени). Контрольный норматив.	1	
5.48	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Дистанция 2 км (без учета времени). Контрольный норматив.	1	

	<b>VI.Плавание.</b>	<b>2</b>	
5.49	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
5.50	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<b>VI. Баскетбол.</b>	<b>9</b>	
6.51	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности. Правила подбора одежды для занятий баскетболом. Правила спортивной игры. Основные приемы игры: стойка баскетболиста; способы передвижений; ведение мяча правой и левой рукой.	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.
6.52	Коррекция осанки и телосложения. Основные приемы игры: остановка прыжком, повороты с мячом.	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
6.53	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Правила спортивной игры. Основные приемы: ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
6.54	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные приемы игры: бросок мяча	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.



	двумя руками от груди (по высокой дуге в стену, броски в цель, по корзине с разных расстояний).		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
6.55	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные приемы игры: передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении.	1	Выполняют комплексы утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
6.56	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Основные приемы игры: перехват мяча во время передачи, вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.	1	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
6.57	Организация досуга средствами физической культуры. Основные приемы игры: вырывание и выбивание мяча. Элементы игры с вырыванием и выбиванием мяча. Игра по правилам.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
6.58	Основные приемы игры: перехват мяча во время ведения. Элементы игры с перехватом. Игра по правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
6.59	Основные правила игры. Спортивная игра 3:3, 4:4, 5:5 по упрощенным правилам. Персональная защита. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	Описывают технику ловли и передачи мяча и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Осваивают технику ведения мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

			<p>освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Овладевают техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
	<b>VIII. Мини-футбол.</b>	<b>5</b>	
7.60	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>. Правила спортивной игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Передача мяча.</p> <p>Остановка мяча. Остановка мяча после отскока.</p>	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол.</p>
7.61	<p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.</p> <p>Основная стойка вратаря.</p> <p>Удар внутренней частью подъема.</p> <p>Удар мяча головой.</p> <p><b>Прыжок в длину с места, см - контрольный тест.</b></p>	1	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику ударов по мячу и остановку мяча. Осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
7.62	Оценка техники осваиваемых упражнений,	1	

	<p>способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.</p> <p>Розыгрыш мяча в стандартных положениях (штрафной).</p> <p>Техника передвижений и владения мячом.</p> <p><b>Наклон из положения сидя, см – контрольный тест.</b></p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику удара по воротам, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
7.63	<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.</p> <p>Учебная игра по правилам.</p> <p><b>Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) – контрольный тест.</b></p>	1	
7.64	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Челночный бег, мин, с – контрольный тест.</b></p> <p><b>Промежуточная аттестация.</b></p>	1	
	<b>XI. Легкая атлетика.</b>	<b>4</b>	
8.65	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Передвижение в висах и упорах. Упражнения для развития быстроты движений. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>	1	<p>Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития быстроты движений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью. Составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив.</p> <p>Воспитывают волю для развития способности стойко переносить</p>
8.66	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий</p>	1	

	разной сложности. Передвижение в висах и упорах. Техника прыжка в длину с разбега: четыре фазы прыжка (обучение). Бег 30м (60м) – контрольный итоговый тест. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.		неприятные ощущения утомления. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
8.67	Передвижение в висах и упорах. Беговые упражнения. Бег 1000м – итоговый контрольный тест. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
8.68	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Беговые упражнения. Преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, см – контрольный тест. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.

7 класс (68 часов)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>I Легкая атлетика</b>	<b>11ч</b>	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
1.1	Беговые упражнения. Правила движения по беговой дорожке. Оздоровительный бег до 800м. Спринтерский бег (совершенствование). Техника низкого старта и стартового разбега (закрепление). <i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
1.2	Из истории л/а. Основные приёмы самоконтроля. Беговые упражнения. Оздоровительный бег до 1000м. Спринтерский бег (совершенствование). Тренировка по фазам. <i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
1.3	Правила соревнований по л/а. Беговые упражнения. Повторение низкого старта. <b>Бег 60м с учётом времени - контрольное упражнение (тест).</b>	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
1.4	Беговые упражнения. <b>Бег 1000м с учётом времени – контрольное упражнение (тест).</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (техника исполнения).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.
1.5	Беговые упражнения. Бег до 2км – развитие выносливости. Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. <b>Прыжок в длину с разбега (на рез-т) - контрольное упражнение (тест)</b>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
1.6	Беговые упражнения. <b>Бег на выносливость 1500м (на результат) – контрольное упражнение (тест).</b> Метание мяча на дальность: совершенствование	1	

	техники метания.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
1.7	Беговые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <b>Метание малого мяча (150г) с трёх шагов разбега (на результат) - контрольное упражнение.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей.
1.8	Беговые упражнения Оздоровительный бег. Челночный бег 3*10м (совершенствование). Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
1.9	Беговые упражнения. <b>Челночный бег 3*10м (на результат) – контрольный тест.</b> <i>Метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
1.10	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> Прыжок в высоту способом «перешагивание»- освоение техники прыжка. <b>Прыжок через скакалку, количество раз за 1 мин – контрольный тест.</b>	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
1.11	Прыжковые упражнения. <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на результат). Контрольный урок.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
	<b>II. Гимнастика.</b>	<b>8</b>	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.
2.12(1)	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение</i>		

	<p><i>Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Виды гимнастики. Инструктаж по т/б. Самостраховка при выполнении упражнений. Акробатика: повторение изученных элементов в 6-м классе. Кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки - кувырок назад в полушпагат.</p>	1	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p> <p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.13(2)	<p><i>Олимпийское движение в России.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Техника выполнения перекатов. Стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в упор присев (девочки). Акробатическая комбинация на 32 счета – разучивание последовательности.</p> <p><b>Наклон туловища из положения сидя на полу, см – контрольный тест</b></p>	1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>
2.14(3)	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Техника выполнения кувырка назад. Акробатика: переворот боком. Акробатическая комбинация на 32 счета – техника исполнения. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время каждого их видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
2.15(4)	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Техника выполнения кувырка в стойку ноги врозь и</p>	1	<p>Описывают технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения</p>

	«моста» из положения лежа на спине. Совершенствование гимнастической комбинации. <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с. – контрольный тест.</b>		для развития названных координационных способностей. Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости; для развития скоростно-силовых способностей; для развития гибкости.
2.16(5)	Организация и проведение пеших туристических походов. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Акробатическая комбинация (совершенствование).	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
2.17(6)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). <b>Акробатическая комбинация (на оценку) – контрольный урок.</b>	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
2.18(7)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – совершенствование. Выполнение усложненных вариантов: с удлиненным полетом.	1	
2.19(8)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <b>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – контрольное упражнение.</b>	1	



	<b>III. Волейбол.</b>	<b>9</b>	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
3.20(1)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Стойка игрока. Передвижения без мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками (обучение). Перестрелки.	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику приема и передачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.21(2)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием-передача сверху и снизу двумя руками. Правила игры. Перестрелки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приема и передачи мяча, соблюдают правила безопасности. Овладевают игрой. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3.22(3)	Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Основные правила игры. Передвижения в стойке. Совершенствование основных приемов (работа в парах).	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).
3.23(4)	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи. Прием мяча снизу двумя руками в движении. Нижняя прямая подача. Расстановка. Правила игры. Судейство.	1	Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
3.24(5)	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. <b>Передача двумя руками сверху (количество раз) –</b>	1	Осваивают технику нижней прямой подачи. Описывают технику данной подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику прямого нападающего удара, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	<b>контрольное упражнение.</b> Имитация нападающего удара по мячу.		
3.25	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. <b>Прием – передача мяча снизу двумя руками – контрольное упражнение.</b> Нападающий удар с места. Нападающий удар со второй линии через сетку с места. У	1	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
3.26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Нападающий удар со второй линии через сетку с прыжка. Подача через сетку: боковая, нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.	1	<p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.</p>
3.27	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Нападающий удар со второй линии через сетку с прыжка. Подача через сетку: боковая, нижняя прямая, верхняя прямая.	1	<p>Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>

3.28(6)	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Совершенствование основных приемов. Судейство. <b>Подача мяча через сетку (усвоенным приемом) – контрольное упражнение.</b>	1	Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).
	<b>IV. Лыжная подготовка.</b>	<b>15</b>	
4.29(1)	Основные правила поведения во время занятий.  Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Самостраховка. Скользящий и попеременный двухшажный ход (отталкивание ногой). Спуск с горы: переход из высокой стойки в низкую (обучение). Дист.2.5км.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.  Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
4.30(2)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Самопроверка. Одновременный двухшажный ход (ознакомление). Дистанция 2.5км	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
4.31(3)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (ознакомление). Подъем скользящим шагом (ознакомление). Дистанция 2.5 км.	1	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
4.32(4)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Торможение «плугом» (продолжить обучение). Поворот «плугом» (ознакомление). Подъем скользящим шагом: постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании рукой (обучение). Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу. Дист.2.5км.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
4.33(5)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон (ознакомление). Переход из низкой стойки в высокую	1	

	(обучение). Дист.2.5км.		
4.34(6)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе (обучение). Дист. 3км.	1	
4.35(7)	10. Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. <b>Выполнение подъёма скользящим шагом (на оценку) - контрольное упражнение.</b> Удерживание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу противоположную повороту. Дист.2.5км.	1	
4.36(8)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе (совершенствование). Дист.2.5 км.	1	
4.37(9)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Повторение и совершенствование изученных элементов при прохождении дистанции 2.5км. Спуск с горы.	1	
4.38 (10)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Одновременный одношажный ход: навал туловища при отталкивании руками (обучение).	1	
4.39 (11)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. <b>Техника выполнения поворота «плугом» (на оценку). Контрольный урок.</b> Одновременный одношажный коньковый ход (ознакомление).	1	
4.40 (12)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Одновременный одношажный ход: навал туловища при отталкивании руками (совершенствование). Одновременный одношажный коньковый ход (ознакомление). Преодоление бугров и впадин.	1	
4.41 (13)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. <b>Техника выполнения одновременного одношажного хода (на оценку). Контрольный урок.</b>	1	
4.42	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения.	1	

(14)	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе (продолжить обучение). <b>Дистанция 2км (контрольный норматив).</b>		
4.43 (15)	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. <b>Контрольное упражнение: дистанция 3 км без учета времени.</b>	1	
	<b>V. Спортивные игры народов Коми ( хоккей с мячом)</b>	4	Знать характерные признаки спортивных игр Коми. Знать и соблюдать правила.
5.44(1)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. История развития игры. Посадка хоккеиста: высокая и низкая. Бег на коньках коротким (ударным) шагом, длинным (скользящим) шагом, перебежкой (скрестным шагом, переступанием), с поворотами, спиной вперед. Старт с места. Торможение.	1	Соблюдать правила безопасности. Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной культуре.  Изучают историю игры и запоминают имена знаменитых игроков РК. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.45(2)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Ведение мяча: плавное ведение, ведение способом "рубка", ведение мяча сбоку и ведение мяча клюшкой и коньком. Ведение по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости. Броски мяча по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной мяч.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия хоккея с мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
5.46(3)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Техника передвижения на коньках с клюшкой, ведение мяча, передача мяча, броски мяча (продолжить обучение).	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе зимой, используют игру в хоккей как средство активного отдыха.
5.47(4)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Остановка мяча. Перехват мяча. Ударная позиция. Правила игры. Защита и нападение. Учебная игра.	1	

	<b>VI.Плавание.</b>	<b>2</b>	
6.48(1)	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Упражнения для изучения техники плавания.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	1	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Овладевают основными приемами плавания.</p> <p>Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
6.49(2)	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.</p>	1	
	<b>VII. Баскетбол.</b>	<b>9</b>	
7.50(1)	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p>	1	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>

	Основные приемы игры: стойка баскетболиста; способы передвижений; ведение мяча правой и левой рукой.		Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
7.51(2)	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Коррекция осанки и телосложения. Основные приемы игры: остановка прыжком, повороты с мячом. Основные приемы: ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места. Защитная стойка (обучение).	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
7.52(3)	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (обучение).	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
7.53(4)	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные приемы игры: передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (обучение).	1	Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
7.54(5)	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Остановка в два шага (обучение).	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	Основные приемы игры: перехват мяча во время передачи. Элементы игры с перехватом.		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
7.55(6)	Организация досуга средствами физической культуры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные приемы игры: вырывание и выбивание мяча. Элементы игры с вырыванием и выбиванием мяча.	1	Описывают технику ловли и передачи мяча и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
7.56(7)	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные правила самостоятельных занятий. Основные приемы игры: перехват мяча во время ведения. Элементы игры с перехватом. <b>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (контрольное упражнение).</b>	1	Осваивают технику ведения мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности.
7.57(8)	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы мяча: накрывание мяча. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. <b>Бросок после ведения от плеча одной рукой с места (контрольное упражнение).</b>	1	Овладевают техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
7.58(9)	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные правила игры (повторение). Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
	<b>VIII. Мини-футбол.</b>	<b>4</b>	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
8.59(1)	Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Преодоление препятствий разной сложности.</i> Правила техники безопасности.	1	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.



	<p>Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Остановка мяча после отскока. <b>Челночный бег, мин, с – контрольный тест.</b></p>		<p>Заполняют дневник самоконтроля. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол.</p>
8.60(2)	<p>Оценка эффективности занятий. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъема. Удар мяча головой. <b>Прыжок в длину с места, см - контрольный тест.</b></p>	1	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
8.61(3)	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>. Розыгрыш мяча в стандартных положениях (штрафной). Техника передвижений и владения мячом. <b>Наклон из положения сидя, см – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Осваивают технику ударов по мячу и остановку мяча. Осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику удара по воротам, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
8.62(4)	<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
9.63(1)	<b>XI. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>X. Легкая атлетика.</b>	<b>5</b>	
10.64	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и</i>	1	<p>Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития быстроты движений. Выбирать индивидуальный</p>

(1)	<p><i>прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p><i>Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Оздоровительный бег до 1000 м.</p> <p>Спринтерский бег: техника выполнения.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.</p>		<p>режим физической нагрузки</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью. Составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив.</p>
10.65 (2)	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p><b>Бег на 60 м – контрольный тест.</b></p> <p>Техника прыжка в длину с разбега: четыре фазы прыжка (обучение).</p>	1	<p>Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p>
10.66 (3)	<p><i>Передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><b>Бег на 1000 м – контрольный тест.</b></p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p>	1	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.</p>
10.67 (4)	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p>Беговые упражнения. <i>Преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега, см – контрольный тест.</b></p>	1	

10.68 (5)	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p><i>преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Кросс по пересеченной местности (продолжительный бег).</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</p>		
--------------	---	--	--

8 класс (68 часов)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1.1	<p>Значение легкой атлетики для всестороннего развития и укрепления здоровья. Правила техники безопасности при занятиях на стадионе.</p> <p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта без колодок. Четыре фазы спринтерского бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	1	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают технику спринтерского бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>
1.2	<p>История легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с низкого старта 10-30 м. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.</p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
1.3	<p>Беговые упражнения. Равномерный бег до 1000 м. Регулирование скорости бега.</p> <p><b>Бег 60м с учётом времени - контрольное упражнение (тест).</b></p>	1	<p>Осваивают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в процессе освоения.</p>
1.4	<p>Беговые упражнения. Техника бега по дистанции и финиширования.</p> <p><b>Бег 1000м с учётом времени – контрольное упражнение (тест).</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p>	1	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>

1.5	<p>Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Четыре фазы прыжка. Укороченный разбег. <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на рез-т) - контрольное упражнение (тест)</b></p>	1	<p>безопасности. Описывают технику выполнения прыжков в высоту, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
1.6	<p>Беговые упражнения. Кроссовый бег от 1,5 км до 2 км у девочек и от 2 км до 3 км у мальчиков. Метательные двигательные действия из различных исходных положений на дальность.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжков в высоту. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>
1.7	<p>Беговые упражнения. Оздоровительный бег. Метание малого мяча с места и с разбега в три-шесть шагов. <b>Метание малого мяча (150г) с трёх-шести шагов разбега (на результат) - контрольное упражнение.</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Овладевают техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Описывают технику метания и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе ее освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
1.8	<p>Беговые упражнения. Кроссовый бег от 1,5 км до 2 км у девочек и от 2 км до 3 км у мальчиков. Совершенствование техники выполнения «челночного» бега.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих</p>

1.9	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Беговые упражнения. Совершенствование в беге в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки). <b>Челночный бег 3*10м (на результат) – контрольный тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.</p>	1	<p>физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
1.10	<p>Тренировку начинаем с разминки.</p> <p>Беговые упражнения. <b>Бег на выносливость (1,5 км- 2 км у девочек; 2-3 км у мальчиков) – контрольное упражнение (тест).</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p>	1	
1.11	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p>Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.</p>	1	
1.12	<p>Прыжковые упражнения. <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на результат). Контрольный урок.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.</p>	1	
	<b>II Гимнастика</b>	<b>8</b>	
2.13	Значение гимнастики для укрепления здоровья,	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление

	<p>совершенствования двигательных возможностей человека и гармонического физического развития.</p> <p><i>1. Олимпийские игры древности.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Правила техники безопасности. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо и налево. Акробатика: повторение ранее разученных упражнений.</p>		<p>культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p>
2.14	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатика: повторение и совершенствование ранее выученных упражнений. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.15	<p><i>Олимпийское движение в России.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика для мальчиков: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Акробатика для девочек: «Мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p>	1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику Общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков. И составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
2.16	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Основные правила проведения соревнований по гимнастике</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.</p>

	<p>команды и приемы. Акробатика для мальчиков: длинный кувырок. Акробатика для девочек: «Мост и поворот в упор стоя на одном колене. <b>Наклон туловища из положения сидя на полу, см – контрольный тест</b></p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
2.17	<p>Физическая культура в современном обществе. <i>Лазание, перелезание, ползание; Передвижение в висах и упорах.</i> Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Акробатика для мальчиков: из упора присев силой стойка на голове и руках. Акробатика для девочек: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с. – контрольный тест.</b> <b>Акробатическая комбинация (на оценку) – контрольный урок.</b></p>	1	
2.18	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики (продолжение). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Опорные прыжки для мальчиков: согнув ноги. Опорные прыжки для девочек: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см).</p>	1	
2.19	<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – совершенствование.</p>	1	



	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Опорные прыжки для мальчиков: согнув ноги. Опорные прыжки для девочек: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см).		
2.20	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <b>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – контрольное упражнение.</b>	1	
	<b>III Волейбол</b>	<b>8</b>	
3.21	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Значение игры для развития физических способностей. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Передача в прыжке через сетку.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
3.22	Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. История волейбола. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
3.23	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. <b>Передача двумя руками сверху и снизу (количество раз) – контрольное упражнение.</b>	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

3.24	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.</p>	1	<p>Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
3.25	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.26	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар.</p> <p><b>Подача мяча через сетку (усвоенным приемом) – контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p>
3.27	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.</p>	1	<p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

3.28	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Игра в три касания: групповые действия игроков.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игру для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
	<b>IV Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>	
4.29	<p>Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение лыжного спорта. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их</p>

4.30	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
4.31	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Коньковый ход. Толчок ребром лыжи (подводящие упражнения без палок).	1	
4.32	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Выдающиеся лыжники олимпийских игр современности. Коньковый ход. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону и поворот переступанием по кругу.	1	
4.33	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковый ход. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине.	1	
4.34	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Коньковый ход. Перенос массы тела с ноги на ногу.	1	
4.35	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход. Согласование работы рук и ног.	1	
4.36	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.37	<b>Техника выполнения конькового хода (контрольный урок)</b>	1	

4.38	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.39	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.40	<b>Техника выполнения торможения и поворота «плугом» (на оценку). Контрольный урок.</b>	1	
4.41	Переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага).	1	
4.42	Преодоление контруклона.	1	
4.43	<b>Прохождение дистанции 3 (5) км с учетом времени (контрольный урок).</b>	1	
	<b>V.Плавание.</b>	1	
5.44	<i>Техника стилей плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</i>	1	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
	<b>VI. Спортивные игры народа Коми. Коньки и хоккей с мячом</b>	<b>4</b>	
6.45	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> История развития игры. Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Посадка хоккеиста: высокая и низкая. Техника быстрого передвижения на коньках,	1	<p>Знать характерные признаки спортивных игр Коми.</p> <p>Знать и соблюдать правила.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной культуре.</p>

	владения мячом и клюшкой.		Изучают историю игры и запоминают имена знаменитых игроков РК.
6.46	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Значение. Бег на коньках коротким (ударным) шагом, длинным (скользящим) шагом, перебежкой (скрестным шагом, переступанием), с поворотами, спиной вперед. Старт с места. Торможение.	1	Овладевают основными приемами игры.  Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках и владения мячом и клюшкой, соблюдают правила техники безопасности.
6.47	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Ведение мяча: плавное ведение, ведение способом "рубка", ведение мяча сбоку и ведение мяча клюшкой и коньком. Ведение по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.	1	Моделируют технику освоенных упражнений, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
6.48	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Хоккей. История и развитие. Броски мяча по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной мяч. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения передвижений на коньках и владения клюшкой и мячом и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
	<b>УП. Баскетбол</b>	<b>8</b>	

7.49	<p>Коррекция осанки и телосложения.  Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.  История баскетбола. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении с близкого расстояния.</p>	1	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».  Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>
7.50	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.  Ведущие игроки российской сборной команды по баскетболу. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра «Челнок».</p>	1	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
7.51	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.  Основные правила проведения соревнований.  Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.</p>	1	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы утренней зарядки.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>
7.52	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.  Популярность баскетбола в мире и в нашей стране.  Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	<p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся</p>

7.53	<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	<p>отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведение мяча, бросков мяча. Осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
7.54	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Ведение мяча с изменением направления с броском в кольцо на время – контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
7.55	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Штрафной бросок - контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
7.56	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам.</p> <p>Технические приемы игры.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
	<b>УШ. Элементы единоборств</b>	<b>3</b>	



8.57	Значение борьбы для человека. Технико-тактические действия и приемы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	1	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
8.58	Выдающиеся российские спортсмены по борьбе. Технико-тактические действия и приемы. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов». Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>
8.59	После тренировки... Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Удержись на ногах», «Борьба на линии».	1	
<b>IX. Мини-футбол</b>		<b>4</b>	

9.60	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.  <i>Преодоление препятствий разной сложности</i>  Популярность игры среди школьников. Правила техники безопасности. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра. <b>Челночный бег 3x10 м, с – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, ударов по воротам. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
9.61	<p>Оценка эффективности занятий.  Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.  История игры. Техника передвижений. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. <b>Подтягивание, количество раз (мальчики) – контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз (девочки) – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
9.62	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.  Выдающиеся игроки сборной России по футболу. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>

9.63	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Основные правила проведения соревнований. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Наклон вперед из положения сидя – контрольный тест.</b> <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с – контрольный тест.</b>	1	эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
10.64	<b>Х. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>XI. Легкая атлетика.</b>	<b>4</b>	
11.65	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег 60(100) м, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив. Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки.
11.66	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег на 1000 м, мин, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.
11.67	<i>Передвижение в висах и упорах.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в	1	

	футбол. Игра по правилам. Волейбол.		
11.68	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Длительный бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин с элементами спортивного ориентирования.</p>	1	

9 класс (68 часов)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1.1	<p>Значение легкой атлетики для всестороннего развития и укрепления здоровья. Правила техники безопасности при занятиях на стадионе.</p> <p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта без колодок. Четыре фазы спринтерского бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	1	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают технику спринтерского бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>
1.2	<p>История легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с низкого старта 10-30 м. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.</p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
1.3	<p>Беговые упражнения. Равномерный бег до 1000 м. Регулирование скорости бега.</p> <p><b>Бег 60м с учётом времени - контрольное упражнение (тест).</b></p>	1	<p>Осваивают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в процессе освоения.</p>
1.4	<p>Беговые упражнения. Техника бега по дистанции и финиширования.</p> <p><b>Бег 1000м с учётом времени – контрольное упражнение (тест).</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p>	1	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>

1.5	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Четыре фазы прыжка. Укороченный разбег. <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на рез-т) - контрольное упражнение (тест)</b>	1	безопасности. Описывают технику выполнения прыжков в высоту, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
1.6	Беговые упражнения. Кроссовый бег от 1,5 км до 2 км у девочек и от 2 км до 3 км у мальчиков. Метательные двигательные действия из различных исходных положений на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжков в высоту. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
1.7	Беговые упражнения. Оздоровительный бег. Метание малого мяча с места и с разбега в три-шесть шагов. <b>Метание малого мяча (150г) с трёх-шести шагов разбега (на результат) - контрольное упражнение.</b>  <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>  Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Овладевают техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Описывают технику метания и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе ее освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
1.8	Беговые упражнения. Кроссовый бег от 1,5 км до 2 км у девочек и от 2 км до 3 км у мальчиков. Совершенствование техники выполнения «челночного» бега.  Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих

1.9	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Беговые упражнения. Совершенствование в беге в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки). <b>Челночный бег 3*10м (на результат) – контрольный тест.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры.</p>	1	физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1.10	<p>Тренировку начинаем с разминки.</p> <p>Беговые упражнения. <b>Бег на выносливость (1,5 км- 2 км у девочек; 2-3 км у мальчиков) – контрольное упражнение (тест).</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p>	1	
1.11	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p>Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.</p>	1	
1.12	<p>Прыжковые упражнения. <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на результат). Контрольный урок.</b></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Игра по правилам.</p>	1	
	<b>II Гимнастика</b>	<b>8</b>	
2.13	Значение гимнастики для укрепления здоровья,	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление

	<p>совершенствования двигательных возможностей человека и гармонического физического развития.</p> <p><i>1. Олимпийские игры древности.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Правила техники безопасности. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо и налево. Акробатика: повторение ранее разученных упражнений.</p>		<p>культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Раскрывать историю формирования туризма.</p>
2.14	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатика: повторение и совершенствование ранее выученных упражнений. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.15	<p><i>Олимпийское движение в России.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика для мальчиков: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Акробатика для девочек: «Мост и поворот в упор стоя на одном колене».</p>	1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику Общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков. И составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
2.16	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i></p> <p>Основные правила проведения соревнований по гимнастике</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.</p>



	<p>команды и приемы. Акробатика для мальчиков: длинный кувырок. Акробатика для девочек: «Мост и поворот в упор стоя на одном колене. <b>Наклон туловища из положения сидя на полу, см – контрольный тест</b></p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
2.17	<p>Физическая культура в современном обществе. <i>Лазание, перелезание, ползание; Передвижение в висах и упорах.</i> Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Акробатика для мальчиков: из упора присев силой стойка на голове и руках. Акробатика для девочек: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с. – контрольный тест.</b> <b>Акробатическая комбинация (на оценку) – контрольный урок.</b></p>	1	
2.18	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики (продолжение). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Опорные прыжки для мальчиков: согнув ноги. Опорные прыжки для девочек: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см).</p>	1	
2.19	<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – совершенствование.</p>	1	

	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Опорные прыжки для мальчиков: согнув ноги. Опорные прыжки для девочек: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см).		
2.20	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <b>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки) и прыжок согнув ноги (мальчики) – контрольное упражнение.</b>	1	
	<b>III Волейбол</b>	<b>8</b>	
3.21	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры. Игра по правилам. Значение игры для развития физических способностей. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Передача в прыжке через сетку.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
3.22	Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. История волейбола. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой.	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
3.23	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. <b>Передача двумя руками сверху и снизу (количество раз) – контрольное упражнение.</b>	1	Различают понятия «спорт» и «физкультура». Знают технику подготовки спортсменов.  Знают историю ГТО, нормативы (обязательные и вариативные). Принимают участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

3.24	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.</p>	1	<p>Изучают и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
3.25	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику приема и передач мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
3.26	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Победы сборной России по волейболу на Олимпиадах. Прямой нападающий удар.</p> <p><b>Подача мяча через сетку (усвоенным приемом) – контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Описывают технику нижней прямой передачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой передачи. Соблюдают правила безопасности.</p>
3.27	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.</p>	1	<p>Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

3.28	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Игра в три касания: групповые действия игроков.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игру для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
<b>IV Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>	
4.29	<p>Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение лыжного спорта. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их</p>

4.30	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
4.31	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. История лыжного спорта. Коньковый ход. Толчок ребром лыжи (подводящие упражнения без палок).	1	
4.32	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Выдающиеся лыжники олимпийских игр современности. Коньковый ход. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону и поворот переступанием по кругу.	1	
4.33	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковый ход. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине.	1	
4.34	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Коньковый ход. Перенос массы тела с ноги на ногу.	1	
4.35	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход. Согласование работы рук и ног.	1	
4.36	Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения. Коньковый ход с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.	1	
4.37	<b>Техника выполнения конькового хода (контрольный урок)</b>	1	

4.38	Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.39	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
4.40	<b>Техника выполнения торможения и поворота «плугом» (на оценку). Контрольный урок.</b>	1	
4.41	Переход с попеременных ходов на одновременные (переход без шага).	1	
4.42	Преодоление контруклона.	1	
4.43	<b>Прохождение дистанции 3 (5) км с учетом времени (контрольный урок).</b>	1	
	<b>V.Плавание.</b>	1	
5.44	<i>Техника стилей плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</i>	1	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
	<b>VI. Спортивные игры народа Коми. Коньки и хоккей с мячом</b>	<b>4</b>	
6.45	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> История развития игры. Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Посадка хоккеиста: высокая и низкая. Техника быстрого передвижения на коньках,	1	<p>Знать характерные признаки спортивных игр Коми.</p> <p>Знать и соблюдать правила.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Уважительно относиться к Коми языку, Коми национальной культуре.</p>

	владения мячом и клюшкой.		Изучают историю игры и запоминают имена знаменитых игроков РК.
6.46	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Значение. Бег на коньках коротким (ударным) шагом, длинным (скользящим) шагом, перебежкой (скрестным шагом, переступанием), с поворотами, спиной вперед. Старт с места. Торможение.	1	Овладевают основными приемами игры.  Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках и владения мячом и клюшкой, соблюдают правила техники безопасности.
6.47	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Ведение мяча: плавное ведение, ведение способом "рубка", ведение мяча сбоку и ведение мяча клюшкой и коньком. Ведение по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.	1	Моделируют технику освоенных упражнений, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
6.48	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Хоккей. История и развитие. Броски мяча по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной мяч. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения передвижений на коньках и владения клюшкой и мячом и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
	<b>УП. Баскетбол</b>	<b>8</b>	

7.49	<p>Коррекция осанки и телосложения. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. История баскетбола. Бег с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении с близкого расстояния.</p>	1	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>
7.50	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Ведущие игроки российской сборной команды по баскетболу. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра «Челнок».</p>	1	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
7.51	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Основные правила проведения соревнований. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.</p>	1	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы утренней зарядки. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>
7.52	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	<p>Выполняют основные правила организации распорядка дня. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся</p>



7.53	<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Действия трех нападающих против двух защитников.</p>	1	<p>отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, ведение мяча, бросков мяча. Осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
7.54	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Ведение мяча с изменением направления с броском в кольцо на время – контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
7.55	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.</p> <p><b>Штрафной бросок - контрольное упражнение.</b></p>	1	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
7.56	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в стрит-бол. Игра по правилам.</p> <p>Технические приемы игры.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
	<b>УШ. Элементы единоборств</b>	<b>3</b>	

8.57	Значение борьбы для человека. Технико-тактические действия и приемы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	1	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
8.58	Выдающиеся российские спортсмены по борьбе. Технико-тактические действия и приемы. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов». Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>
8.59	После тренировки... Технико-тактические действия и приемы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Удержись на ногах», «Борьба на линии».	1	
<b>IX. Мини-футбол</b>		<b>4</b>	

9.60	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.  <i>Преодоление препятствий разной сложности</i>  Популярность игры среди школьников. Правила техники безопасности. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Учебная игра. <b>Челночный бег 3x10 м, с – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Описывают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, ударов по воротам. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
9.61	<p>Оценка эффективности занятий.  Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.  История игры. Техника передвижений. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. <b>Подтягивание, количество раз (мальчики) – контрольный тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз (девочки) – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
9.62	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i>.  Выдающиеся игроки сборной России по футболу. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Прыжок в длину с места – контрольный тест.</b></p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>

9.63	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Основные правила проведения соревнований. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. <b>Наклон вперед из положения сидя – контрольный тест.</b> <b>Поднимание туловища, количество раз за 30 с – контрольный тест.</b>	1	эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
10.64	<b>Х. Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>XI. Легкая атлетика.</b>	<b>4</b>	
11.65	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег 60(100) м, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Демонстрируют упражнение. Выполняют норматив. Воспитывают волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационных способностей, при решении задач физической и технической подготовки.
11.66	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности.</i> <i>Передвижение в висах и упорах.</i> <b>Бег на 1000 м, мин, с – контрольный тест.</b> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Волейбол.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Оценивают гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость по приведенным показателям.
11.67	<i>Передвижение в висах и упорах.</i> Технико-тактические действия и приемы игры в	1	

	футбол. Игра по правилам. Волейбол.		
11.68	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i></p> <p><i>Преодоление препятствий разной сложности.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Длительный бег по пересеченной местности с преодолением бугров и впадин с элементами спортивного ориентирования.</p>	1	

## Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры

### Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов. В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

**Оценка предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест
  2. Экспресс-опрос (фронтальный)
  3. Расширенный опрос
  4. Игровые методы оценивания
  5. Контрольное упражнение
  6. ГТО
  7. Самооценка
- и другие.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,

- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«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
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

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

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	95-100 %
«4»	75-94 %
«3»	51-74 %
«2»	0-50 %

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«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 суть 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
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	95-100 %
«4»	75-94 %
«3»	51-74 %
«2»	0-50 %

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная</li> </ul>

	<p>лексика используется, но иногда не корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</li> <li>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</li> </ol>
«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. замечания по оформлению реферата;</li> <li>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</li> </ol>
«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</li> <li>2. затруднения в изложении, аргументировании.</li> <li>3. отсутствие презентации.</li> </ol>
«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«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
«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и

	незначительному приросту
«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	95-100 %
«4»	75-94 %
«3»	51-74 %
«2»	0-50 %