

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» г. ВУКТЫЛ
«1 №-а шөр школа» Вуктылкарсамуниципальнөй велөдан сьөмкүд учреждение**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл
Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл
Г.Н. Якуб
Приказ № 251 -ОД от 31 августа 2018 г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(наименование учебного предмета/курса)

основное общее образование
(уровень общего образования)

Срок реализации **5 лет**
Вострикова Л.Б., Горбовская Н.А., Печуркина Т.Ф.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

2018г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне общего образования для обучающихся 5-9 классов МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского (2-е изд.-М.: Просвещение, 2014) В.И. Ляха 5-9 классы (В. И. Лях,- 2-е изд.-М.: Просвещение, 2014):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная

тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным

действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5 – 9 классах и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет.

Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах составляет 525 часов.

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования,

которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1 Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:
 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3 Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	3 часа	35 недели	105 часов
6 класс	3 часа	35 недели	105 часа
7 класс	3 часа	35 недели	105 часа
8 класс	3 часа	36 недели	108 часа
9 класс	3 часа	34 недели	102 часа
<i>Итого:</i>			525 часов

Содержание тематического учебного курса по физической культуре

5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	24	24	24	26	24
1.3	Гимнастика	18	18	18	18	18

1.4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	18	18	18	18
1.5	Плавание	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть: Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	18	18	18	18
2.1	Подвижные и национальные игры народов Коми	9	9	9	10	6
	Итого	105	105	105	108	102

5. Содержание учебного курса.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Краткая характеристика коми национальных видов спорта.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведения дневника самонаблюдения за

состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

7 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

8 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9 класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1000 м.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс. Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжков.

5 класс Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

6 класс Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

7 класс. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

8 класс. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

9 класс. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Овладение техникой метания малого мяча на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния 8-10 м.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении, строевой шаг.

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. С предметами и на гимнастической стенке.

8-9 классы. С предметами и на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.

6 класс. Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот полуплугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

7 класс Остановка двумя шагами и прыжком.

8 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

8 класс Совершенствование освоенных упражнений.

9 класс. Совершенствование освоенных упражнений

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

9 класс Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

7 класс. Перехват мяча.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без

изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

8-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

8-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

8 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Плавание

Овладение основами плавания в глубокой воде, научится нырять, проплывание под водой с закрытыми глазами, плавание несколькими способами спортивного плавания, правильное дыхание.

5-9 классы.

«Кроль» на груди, движение рук, стоя на дне, скольжении; движение ног после скольжения; согласование движения рук и дыхания; проплывание отрезков до 15 метров, с задержкой дыхания; повороты при плавании «кролем» на груди и на спине под левую и правую руку; стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность, при плавании «брассом», комплексы специальной физической подготовки пловца; элементы игры в водное поло; упражнения на суше; игры и развлечения в воде; эстафетное плавание.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры с элементами нацкомпонента

5-9 класс «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры). Подвижные игры народов севера. Прыжки через "нарты. Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок "аркана". Бег «каюров с хорейми». Бег в «оленьей упряжке». «Северные Заполярные игры». Веселые старты с элементами северных народных игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют

функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Техническое обеспечение учреждения:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи для метания (150 г), скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения и элементы в играх с национальным компонентом;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

9.Требование к уровню подготовки обучающихся

Знания, умения, навыки

По окончании 5 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см.		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой за 60 с, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м.	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,3	9,7

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5.3	5.4-6.1	6.2	5.4	5.5-6.2	6.3
Прыжок в длину с места	179	178-135	134	164	163-125	124
Поднимание туловища за 60 сек. из положения лежа на спине (раз)	22	21-12	11	16	10-15	9

По окончании 6 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой за 60 с, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	9,0	9,6

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
-------------------------------	-----------------	----------------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5.2	5.3-5.9	6.0	5.3	5.4-6.0	6.1
Прыжок в длину с места	184	183-145	144	179	178-140	139
Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине (раз)	23	22-13	12	17	16-11	10

По окончании 7 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта , с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой за 60 с, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	

Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5
-----------------	------------------------	-----	-----

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9.4	9.5-10.6	10.7	9.8	9.9-11.0	11.1
Прыжок в длину с места	195	194-160	159	182	181-145	144
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз)	30	25	20	28	23	20

По окончании 8 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз		
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,7	9,4

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8.9	9.0-9.7	9.8	10.0	10.1-10.9	11.0
Прыжок в длину с места	200	199-180	179	185	184-150	149
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз)	35	30	25	33	28	23

По окончании 9 класса, учащиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см		
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз за 60 с		
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков		
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег 1000	3.50	4.16	4.52	4.30	5.00	5.30
Прыжок в длину с места	210	200	180	190	175	155
Подтягивание на перекладине	10	6	4			

В соответствии с локальными актами МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл целью проверки полноты освоения содержания РПУП один раз в год проводится промежуточная аттестация учащихся. Способ проверки результатов реализации рабочей программы – **итоговое тестирование**. В конце учебного года отводится время на принятие нормативов по программе президентских состязаний в 5-х классах.

Приложение №1
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 5 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	24	ОРУ на месте без предметов, с предметами и в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Равномерный медленный бег. Прыжки в длину и высоту. Низкий старт. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Описывать технику метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила техники безопасности.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте без	<p>Соблюдать технику безопасности и контролировать самочувствие.</p> <p>Выполнять строевые приемы.</p>

			предметов и с предметами. Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и гибкости. Простые упоры. Простой вис	<p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Описывать технику кувырков вперед, назад и осваивать её.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Описывать технику простых упоров и осваивать её.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в страховке.</p> <p>Уметь анализировать выполнение физических упражнений.</p>
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	<p>Комплекс ОРУ на месте с мячами. Стойка игрока. Перемещения. Остановка прыжком и в шаге. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Стойка игрока в волейболе. Перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу над собой.</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Выполнять основные действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.</p>

4.	Плавание	18	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Кроль на груди и спине. Согласование работы рук и ног и дыхания при кроле на груди и спине. Прыжки в воду. Старты. Подводное плавание. Проплывание 25м.</p>	<p>Руководствуясь правилами поведения на воде, соблюдать правила безопасности. Контролировать самочувствие.</p> <p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых плавательных упражнений.</p> <p>Осваивать технику плавания кроля на груди под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику прыжков в воду под руководством учителя, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Осваивать технику кроля на груди и спине.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
5.	Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	<p>Чемпионы Республики Коми по лыжным гонкам. Комплекс ОРУ на лыжах. Стойка, «посадка» лыжника. Скользящий шаг. Повороты на месте. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке. Подъем на склон «лесенкой», «полуёлочкой». Подъем на склон «елочкой». Игры и эстафеты на лыжах. Медленное прохождение дистанции до 3км. Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км</p>	<p>Знать биографию олимпийских чемпионов РК.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Уметь подбирать инвентарь, правильно его переносить. Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её под руководством учителя и самостоятельно.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки, выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте</p>

				сердечных сокращений.
6.	Подвижные и национальные игры	9	Подвижные игры народов Севера. Прыжки через «нарты». Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок «аркана». Бег «каюров с хореями». Бег в «оленьей упряжке». «Северные Заполярные игры». Веселые старты с элементами северных народных игр.	Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Использовать действия данных подвижных игр и элементов для развития координационных и кондиционных способностей.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 6 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	24	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов. Воспитание выносливости - бег до 6 минут. Полоса препятствий. Линейные эстафеты. Равномерный бег до 2км. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Описывать и демонстрировать выполнение беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

				<p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Развивать скоростно- силовые и координационные способности. Описывать технику метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать и демонстрировать выполнение метания мяча с 4-5 шагов. Выбирать индивидуальный темп передвижения по пересеченной местности.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
2.	Гимнастика элементами акробатики	с 18	<p>Строевые упражнения: повороты и перестроения. Кувырок вперед. Упражнения с гимнастическими скакалками. Кувырок назад. Вис лежа, вис присев. Подтягивание из виса лежа(дев.) из виса стоя(мал.). Общие развивающие упражнения с мячами. равновесие(дев.). «Мост» стоя, лежа. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Соскок боком назад с поворотом. Равновесие(дев.). Эстафеты с преодолением препятствий. Размыкание и смыкание на месте. Акробатическое соединение.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Уметь контролировать самочувствие.</p> <p>Выполнять строевые упражнения.</p> <p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в страховке.</p> <p>Уметь анализировать выполнение физических упражнений.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	<p>Правила и организация игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Правила и организация игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Ловля и передача мяча со сменой мест в баскетболе. Учебная игра 3x3 в</p>	<p>Выполнять основные действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Составлять комбинации из числа изученных упражнений и выполнять их.</p> <p>Знать правила игр и уметь применять их.</p>

			баскетбол. Броски в кольцо в движении. Учебная игра 5х5 с заданием. Учебная игра «Перестрелка». Ведение мяча шагом и бегом на технику. Ловля и передача мяча парами в движении. Броски мяча с линии штрафного броска. Эстафеты с элементами баскетбола.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
4.	Плавание	18	Чемпионы РК по плаванию. Способ плавания кроль на груди. Эстафета с элементами кроля на груди. Способ плавания кроль на спине. Вход в воду: соскок вниз ногами, руками вперед. Комплекс специальных упражнений для развития силы. Спад в воду, из положения согнувшись толчком ног. Имитационные движения: «кроль на спине». Стартовый прыжок. Повороты при плавании на груди, на спине. Старт с тумбочки. Комплекс специальных упражнений для развития гибкости. Проплывание кролем на груди-25м. Проплывание кролем на спине-25м. Эстафеты с комплексным плаванием. Развитие плавательной выносливости. Игры на воде.	<p>Описывать способ плавания кроль на груди. Осваивать технику способ плавания кроля на груди, на спине, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику входа в воду под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития силы.</p> <p>Осваивать технику скольжения на груди, на спине. Уметь сочетать правильное дыхание с работой рук и ног.</p> <p>Осваивать технику старта с тумбочки, под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития гибкости.</p> <p>Применять способ плавания кроль на груди и способ плавания кроль на спине для развития координационных, скоростно- силовых способностей. Уметь сочетать</p> <p>Варьировать способы плавания, выявлять и устранять ошибки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
5.	Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	Чемпионы РК по лыжным гонкам. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Имитация попеременного двушажного. Одновременный бесшажный ход. Эстафета с этапами 200м. Одновременный одношажный	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Подбирать инвентарь, правильно его переносить.</p> <p>Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её</p>

			<p>ход. Торможение «плугом». Спуск со склона в основной стойке. Игры на лыжах. Имитация лыжных ходов. Подъем в гору ступающим шагом. Поворот «плугом» на спуске. Лыжные гонки 1-2км. Эстафеты лыжника с заданием. Воспитание скоростной выносливости. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Лыжные гонки 2-3км.</p>	<p>под руководством учителя и самостоятельно. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. – Отличать правильно выполненное задание от неверного. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
6.	Подвижные и национальные игры	9	<p>Подвижные игры народов севера. Прыжки через нарты. Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок аркана. Бег «каюров с хорями». Бег в «оленьей упряжке». «Северные Заполярные игры». Веселые старты с элементами северных народных игр.</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр и элементов для развития координационных и кондиционных способностей. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	24	<p>Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника спринтерского бега. Бег 60 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Техника длительного бега. Полоса препятствий. Полоса препятствий. Бег до 10 минут. ОРУ в парах с сопротивлением. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег до 2000 м. Челночный бег. Прыжки в высоту с трех шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт и стартовый разгон. Воспитание выносливости- равномерный бег до 10-15 минут. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Развивать скоростно- силовые и координационные способности для улучшения техники метательных упражнений. Знать фазы техники метания и уметь их демонстрировать. демонстрировать выполнение метания мяча с 4-5 шагов. Выбирать индивидуальный темп передвижения по пересеченной местности. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения: повороты и перестроения. Размыкание и смыкание на месте Кувырок вперед. Упражнения с гимнастическими скакалками. Кувырок назад. Вис лежа. Вис присев. Подтягивание из виса лежа(дев.) из виса стоя(мал.). Общие развивающие упражнения с мячами. Соскок боком назад с поворотом(мал.). «Мост» стоя, лежа. Акробатические соединения из 3-4</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Уметь контролировать самочувствие. Выполнять строевые упражнения. Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Составлять комбинации из числа разученных</p>

			элементов. Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок способом «ноги врозь». Эстафеты с преодолением препятствий. Равновесие. Акробатическое соединение. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	упражнений и выполнять их. Оказывать помощь сверстникам в страховке. Уметь анализировать выполнение физических упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	Правила и организация игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Правила и организация игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила и организация игры в баскетбол. Основные приемы игры в баскетбол. Правила и организация игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	Выполнять основные действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Составлять комбинации из числа изученных упражнений и выполнять их. Знать правила игр и уметь применять их. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
4.	Плавание	18	Техника основных способов плавания. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, способом брасс. Помощь утопающему.	Совершенствовать способ плавания кроль на груди и спине. Осваивать технику способ плавания брасс, выявлять и устранять ошибки. Уметь плыть «раздельным» брассом. Уметь отличать элементы техники брасса. Выполнять специальные подготовительные упражнения. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития плавательной выносливости. Уметь сочетать правильное дыхание с работой рук и ног. Соблюдать правила поведения на воде. Уметь оказать помощь утопающим. Осваивать технику старта с тумбочки, под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития гибкости. Применять способ плавания кроль на груди и способ плавания кроль на спине для развития координационных, скоростно- силовых

				способностей.
5.	Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	Техника передвижения на лыжах. Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Техника спуска в основной, высокой, низкой стойках.	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Подбирать инвентарь, правильно его переносить.</p> <p>Совершенствовать технику передвижений на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом по лыжне.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
6.	Подвижные и национальные игры	9	Подвижные игры народов севера. Прыжки через нарты. Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок «аркана». Бег «каюров с хореями». Бег в «оленьей упряжке». «Северные Заполярные игры». Веселые старты с элементами северных народных игр.	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр и элементов для развития координационных и кондиционных способностей</p>

				Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
--	--	--	--	--

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	26	Техника низкого старта. Развитие быстроты. Челночный бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Метание мяча. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности. Техника эстафетного бега. Бег 2000м.	Знать фазы бега на короткие дистанции и уметь их применять. Анализировать технику бега одноклассников и уметь исправлять ошибки. Уметь демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Развивать скоростно- силовые и координационные способности для улучшения техники метательных упражнений. Знать фазы техники метания и уметь их демонстрировать. Выбирать индивидуальный темп передвижения по пересеченной местности
2.	Гимнастика с элементами	18	Строевые упражнения. Повороты в движении. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	Соблюдать технику безопасности. Уметь контролировать самочувствие.

	акробатики		<p>Длинный кувырок (мал.), «мост и поворот в упор, стоя на одном колене» (дев.). Опорный прыжок, согнув ноги через козла(мал.) прыжок боком с поворотом(дев.). Комплекс упражнений, для развития ловкости. Акробатическая комбинация</p>	<p>Выполнять строевые упражнения. Владеть техникой длинного кувырка. Владеть техникой поворота из моста в упор, стоя на одном колене. Знать содержание и методику проведения самостоятельных занятий. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Оказывать помощь сверстникам в страховке. Уметь анализировать выполнение физических упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	<p>Правила и организация игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Правила и организация игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила и организация игры в баскетбол. Основные приемы игры в баскетбол. Правила и организация игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.</p>	<p>Выполнять основные действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Составлять комбинации из числа изученных упражнений и выполнять их. Знать правила игр и уметь применять их. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
4.	Плавание	18	<p>Совершенствование техники кроля на груди и спине, брасса, стартов и поворотов. Ныряние за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. Эстафета с элементами кроль на груди, на спине, брасса. Повороты при плавании на груди, на спине. Развитие плавательной выносливости. Проныривание под водой с задержкой дыхания до 15 м. Комплексное плавание.</p>	<p>Знать правила проведения соревнований и уметь применять их. Совершенствовать способ плавания кроль на груди и спине, брасс. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития плавательной выносливости. Соблюдать правила поведения на воде. Уметь оказать помощь утопающим. Осваивать способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствовать технику</p>

				<p>старта с тумбочки, под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Применять ранее изученные способы плавания для развития координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p>Уметь плавать с задержкой дыхания.</p> <p>Использовать комплексное плавания для развития общей выносливости.</p>
5.	Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	<p>Основные правила проведения соревнований. Одновременные ходы. Скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход. Торможение "плугом". Прохождение дистанции до 4,5 км.</p>	<p>Знать биографию олимпийских чемпионов. Знать оздоровительное, воспитательное, прикладное значение лыжных гонок. Уметь применять основные правила проведения соревнований. Совершенствовать технику передвижений на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом по лыжне. Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно. Отличать правильно выполненное задание от неверного.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
6.	Подвижные и национальные игры и элементы единоборств	10	<p>Подвижные игры народов севера. Прыжки через нарты. Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок «аркана». Бег «каюров с хореями». Бег в «оленьей упряжке». «Северные Заполярные игры». Веселые старты с элементами северных народных игр. Значение и история возникновения единоборств.</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

				<p>совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр и элементов для развития координационных и кондиционных способностей</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
--	--	--	--	---

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	24	<p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт: 30 и 60метров. Метание мяча, гранаты на дальность. Кроссовый бег до 15минут. Бег по пересеченной местности до 20минут. Эстафетный бег с этапами 60-100метров. Специальные прыжковые упражнения. 1000метров с учетом времени. Бег 2000метров.</p>	<p>Объяснять и выполнять специальные беговые упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Техника кувырка вперед, назад. Техника длинного кувырка вперед. История развития гимнастики в России. Стойка на голове, мост, колесо, равновесие. Опорный прыжок, ноги врозь через козла. Развитие координационных способностей. Вольные упражнения. Элементы атлетической гимнастики. ОРУ на гимнастической стенке. Перестроения из одной шеренги в две, из одной</p>	<p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Знать приемы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности. Планировать последовательность и дозировку упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.</p>

			колонны в две. Вольные упражнения. ОРУ со скакалкой. Общая физическая подготовка. Акробатическая комбинация	Составлять и выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	18	Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Передача мяча от груди на месте и в движении. Броски одной рукой на месте и в движении. Перехват мяча. Игра 3х3. Позиционное нападение и личная защита. Штрафной бросок, учебная игра 5х5. Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения. Учебная игра 5х5. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Соблюдать правила техники безопасности, согласно правил игр. Выполнять основные технические тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Знать правила спортивных игр и уметь их применять. Осуществлять судейство по спортивным играм. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
4.	Плавание	18	Чемпионы Республики Коми по плаванию. Плавание способом кроль на груди. Эстафетное плавание способом кроль на груди. Плавание 50 м с учетом времени способом кроль на груди, кроль на спине. Старт с тумбочки. Повороты при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие скоростной выносливости. Техника плавания способом брасс. Плавание 50 м с учетом времени способом брасс. Комплексное плавание. Основные правила проведения соревнований. Проныривание с задержкой дыхания до 20 м. Нырание за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего.	Знать о чемпионах РК по плаванию. Знать правила проведения соревнований и уметь применять их. Совершенствовать способ плавания кроль на груди и спине, брасс. Выполнять комплекс специальных упражнений для развития плавательной выносливости. Соблюдать правила поведения на воде. Уметь оказать помощь утопающим. Осваивать способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Совершенствовать технику старта с тумбочки, под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Применять ранее изученные способы плавания для развития координационных, скоростно- силовых способностей. Уметь плавать с задержкой дыхания. Использовать комплексное плавание для развития общей выносливости.

5.	Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	18	<p>Чемпионы РК по лыжным гонкам. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двушажный ход. Одновременные ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Основные правила проведения соревнований. Одновременный одношажный ход: стартовый вариант. Торможение и поворот упором. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5км. Переход с одновременных ходов на одновременные. Эстафеты с элементами лыжной подготовки. Торможение «плугом».</p>	<p>Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
6.	Подвижные и национальные игры и элементы единоборств	6	<p>Подвижные игры народов севера. Прыжки через нарты. Тройной прыжок (северные народные игры). Бросок «аркана». Бег «каюров с хореями». Бег в «оленьей упряжке». Заполярные игры. Веселые старты с элементами северных народных игр. Основные правила проведения соревнований.</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>