

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа  
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школа»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 14.05. 2021 г. №6

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по МБОУ  
«ООШ» с. Усть-Лыжа  
от 26.05.2021 г. № 177

**Рабочая программ учебного предмета**  
**Физическая культура**  
УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
5-9 классы  
Срок реализации 5 лет

Разработчик программы:  
Учитель: Жижева А.Н.

с. Усть-Лыжа  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов МБОУ «ООШ» с.Усть-Лыжа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15).

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

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

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

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

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Регулятивные УУД:**

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

- умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
  - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

#### ***Познавательные УУД:***

- анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т. п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и т. д.);
- определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т. д.);
- в дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, теории);
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### **Предметные результаты:**

##### **Выпускник научится:**

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

### **3. Содержание учебного предмета**

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

##### **1.1. Естественные основы.**

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

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

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

##### **1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений,

двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### 1.3. Культурно-исторические основы.

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

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

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

### 1.4. Приемы закаливания.

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

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

*9 класс.* Пользование баней.

### 1.5. Подвижные игры.

#### **Волейбол**

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

#### **Баскетбол**

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

### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

### 1.8. Лыжная подготовка.

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

## 2. Демонстрировать.

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

## 5 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*)

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

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

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

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

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

*Спортивные игры.*

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

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

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной

гимнастической скамейке; прыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка игрока; передвижения в стойке; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.

Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху над собой, в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Передача мяча через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в пионербол, мини-волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

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

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
4	Метание малого мяча 150г. (м)	34	27	20	21	17	14
5	Подтягивание в висе (раз)	6	4	1	15	10	8
6	Ходьба на лыжах 2 км	б/у времени			б/у времени		

7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	б/у времени			б/у времени		
8	Метание набивного мяча 1кг	400	380	340	380	300	250
9	Метание мяча в цель с 8м (1х1 из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
9	Наклон вперед сидя (см)	+7	+6	+4	+10	+8	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	85	78	70	100	85	75
11	«Челночный бег» 3х10 м	10.7	10.9	11,2	11,0	11.3	11.8
12	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30	30	25	20
13	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	95	85	95	90	80
14	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	170	147	134

## 6 КЛАСС

### Знания о физической культуре

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

Современные правила соревнований по избранному виду спорта. **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть

— решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

- развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении .

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

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

Упражнения общей физической подготовки.

**В о л е й б о л .** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; размыкания и смыкания на месте. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

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

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

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

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь соскок (*девочки*). Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Спортивные игры***

Б а с к е т б о л . Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Действия нападающих против нескольких защитников.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней

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

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

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

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

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

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

## 7 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и

зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР (1980г.) и в России (2014год). Виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

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

физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

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

**Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры*.

**Б а с к е т б о л**. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**В о л е й б о л**. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л )**. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

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

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок из положения упора, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, махом назад соскок.

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

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

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

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

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Игра в волейбол по правилам.

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

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

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

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

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

13	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5	+13	+9	+6
14	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32	30	25	20
15	Отжимания	25	23	20	14	11	8
16	Плавание 50м в/с (сек)	55	58	1.05	1.05	1.10	1.20

## 8 КЛАСС

### Знания о физической культуре

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

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

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

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

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

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

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

### Физическое совершенствование

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

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

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед,

полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки

*Спортивные игры.*

**Б а с к е т б о л .** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**В о л е й б о л .** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л .** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

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

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

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

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

освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

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

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

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

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

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

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

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50

4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	310	350	310	290
5	Прыжок в длину с места (см)	200	190	170	185	175	160
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	110	105	110	105	95
7	Прыжки через скакалку 1 мин.	115	105	90	120	110	95
8	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23	26	19	16
9	Метание набивного мяча 1 кг.	455	405	380	420	340	290
10	Подтягивание в висе (раз)	9	7	5	17	15	8
11	Ходьба на лыжах 2 км	13.30	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
12	Наклон вперед сидя (см)	9			5		
13	Челночный бег 4*9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
14	Поднимание туловища за 30 сек.	25	20	18	24	20	17
15	Отжимания	26	24	21	15	12	9
16	Плавание 50м в/с (сек)	50	57	1.03	58	1.05	1.15

## 9 КЛАСС

### Знания о физической культуре

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

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. **Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

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

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

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

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

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат).

Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

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

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная).

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

*Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

**Ф у т б о л.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8,6	8,9	9,1	9,1	9,3	9,7
2	Бег 2000м (мин.,сек.)	8,3	9	9,2			
3	Бег 1500 м (мин.,сек.)				7.30	8,30	9,00
4	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16	17	18			
5	Кросс 2000м (мин.,сек.)				10,30	11,30	12,30
6	Прыжок в длину (см)	420	400	380	380	360	340
7	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание в висе (раз)	10	8	6	16	12	8
9	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	105	100
11	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390	430	350	300
12	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5	+13	+9	+6
13	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85	100	70	45
14	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9	10.8	11.0	11.5
15	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32	30	25	20
16	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	170	147	134

**4. Тематическое планирование**  
**5 класс**

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во часов	Контроль ные и проверочн ые работы
	<b>Легкая атлетика 18ч.</b>		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег на 30 м. Знакомство со спортивной деятельностью Ануфриева Александра Александровича. Бронзовый призёр Олимпиады в Хельсинки (1952)	1	
2.	Высокий старт - 30 м. Встречные эстафеты.	1	
3.	Высокий старт. Бег по дистанции -финиширование.	1	
4.	Бег 60 м на результат. Олимпийские игры древности.	1	
5.	Равномерный бег 1000 метров. Два охотника.	1	
6.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
7.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
8.	Метание мяча 150 гр., техника с разбега с 3х шагов	1	
9.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1	
10.	ВФСК ГТО. Спортивная ходьба.	1	
11.	ВФСК ГТО. Кроссовый бег.	1	
12.	Бег на длинные дистанции. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
13.	Бег с изменением направления и скорости.	1	
14.	ВФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения	1	
15.	ВФСК ГТО.	1	
16.	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1	
17.	Челночный бег 3*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	1	
18.	Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.	1	
	<b>Спортивные игры 12ч.</b>		
19.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	1	
20.	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления	1	
21.	Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Лопатов Андрей Вячеславович бронзовый призёр по баскетболу Олимпиады в Москве (1980).	1	
22.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	

23.	Бросок мяча после двух шагов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	
24.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Бросок мяча.	1	
25.	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	1	
26.	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника.	1	
27.	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника.	1	
28.	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков. НРК. Стой, олень!	1	
29.	Действия нападающего против нескольких защитников.	1	
30.	Учебная игра.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b>		
31.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	
32.	Освоение строевых упражнений. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
33.	Развитие силовых способностей.	1	
34.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
35.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
36.	Длинный кувырок (м), »Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Спортивная деятельность Спортивного клуба по акробатике «Королева Риска» в Сыктывкаре.	1	
37.	Длинный кувырок (м), »Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
38.	Лазание по канату. Физическое развитие человека.	1	
39.	Лазание по канату. Спорт и спортивная подготовка.	1	
40.	Равновесие на правой/левой, полушпагат	1	
41.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
42.	Составление комбинации из акробатических элементов.	1	
43.	Опорные прыжки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
44.	Опорные прыжки	1	
45.	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча.	1	
46.	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине. Кань до шырьяс.	1	
47.	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика.	1	
48.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 25ч.</b>		

49.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 2 км.	1	
50.	Скользкий шаг без палок и с полками. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (особенности, традиции, звезды	1	
51.	Повороты переступанием в движении. Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.	1	
52.	Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором.	1	
53.	Прохождение дистанции 4 км. Ловля оленей.	1	
54.	Поворот на месте махом.	1	
55.	Игра «Гонки с выбыванием».	1	
56.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1	
57.	Подъём наискось «полуёлочкой». Охота на оленей.	1	
58.	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
59.	Прохождение дистанции 4 км.	1	
60.	Прохождение дистанции 3-4 км.	1	
61.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
62.	Прохождение дистанции 3-4 км.	1	
63.	Подъём «ёлочкой», торможение упором	1	
64.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1	
65.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км. Ловля оленей.	1	
66.	Подъём «ёлочкой», торможение упором	1	
67.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
68.	Эстафета 4*2 км.	1	
69.	Элементы конькового хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
70.	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
71.	Горнолыжный спуск. Прыжки через нарты.	1	
72.	Горнолыжный спуск.	1	
73.	Эстафета 4*2 км.	1	
	<b>Спортивные игры 15ч.</b>		

74.	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
75.	Игровые задания на укороченной площадке. Спортивная деятельность волейбольных клубов Коми (клубы из Ухты и Воркуты).	1	
76.	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	1	
77.	Комбинации из освоенных элементов (приём - передача - удар)	1	
78.	Нижняя прямая подача мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
79.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
80.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
81.	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1	
82.	Позиционное нападение с изменением позиций. Играем в царя!	1	
83.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
84.	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	
85.	Передача мяча, игра головой, корпусом.	1	
86.	Обыгрыш сближающихся противников. Знаменитые спортсмены командных спортивных игр. Капустин Сергей Алексеевич Чемпион Олимпийских игр по хоккею в Инсбруке (1976).	1	
87.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
88.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
	<b>Легкая атлетика 12ч.</b>		
89.	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1	
90.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.	1	
91.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1	
92.	Прыжки в высоту-учет.	1	
93.	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	
94.	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.	1	
95.	Итоговая контрольная работа в форме теста.	1	
96.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.	1	
97.	ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.	1	
98.	ВФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы. Ловля оленей.	1	
99.	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	1	

100.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1
	<b>Плавание 2ч.</b>		
101.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Знакомство с титулованной спортсменкой по плаванию Аксеновой Анастасией Сергеевной.	1	
102.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Плавание в ВФСК ГТО.	1	
	Итого	102	

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во часов	Контроль ные и провероч ные работы
	<b>Легкая атлетика 14ч.</b>	<b>14</b>	
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на 30 м.	1	
2.	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	1	
3.	Бег 60 м на результат.	1	
4.	Равномерный бег 800 метров. Олимпийские игры древности.	1	
5.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
6.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов. Спортивная деятельность Ануфриева Александра Александровича бронзового призёра по лёгкой атлетике в Олимпиаде в Хельсинки (1952).	1	
7.	ВФСК ГТО. Спортивная ходьба.	1	
8.	ВФСК ГТО. Кроссовый бег.	1	
9.	Бег на длинные дистанции. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
10.	Бег с изменением направления и скорости.	1	
11.	ВФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения. Охота на куропаток.	1	
12.	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1	
13.	Челночный бег 4*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	1	
14.	Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.	1	
	<b>Спортивные игры 10ч.</b>	<b>10</b>	
15.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	1	
16.	Ведение мяча в средней стойке. Игра 2*2.	1	
17.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2*2. Детская баскетбольная команда спортивного клуба «Ника» (награды и достижения).	1	
18.	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	
19.	Броски мяча в корзину. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Лопатов Андрей Вячеславович Баскетбол Бронзовый призёр Олимпиады в Москве (1980).	1	
20.	Вырывание, выбивание мяча	1	
21.	Учебная игра.	1	
22.	Ведение с активным сопротивлением защитника. Стой, олень!	1	
23.	Действия нападающих против нескольких защитников.	1	
24.	Учебная игра по упрощённым правилам	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики 12ч.</b>	<b>12</b>	
25.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Спортивная деятельность Никитина Владимира Олеговича бронзового призера Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро по боксу (2016).	1	
26.	Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Физическое развитие человека.	1	
27.	Стойка на лопатках. Комплекс ритмической гимнастики.	1	
28.	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	
29.	Равновесие на правой/левой, полушпагат	1	
30.	Комбинации из изученных элементов. Спорт и спортивная	1	

	подготовка.		
31.	Упражнения на напольном гимнастическом бревне. Комбинации из освоенных элементов.	1	
32.	Упражнения на напольном гимнастическом бревне. Комбинации из освоенных элементов.	1	
33.	Опорные прыжки.	1	
34.	Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная гимнастика в Коми (спортивные клубы).	1	
35.	Комплекс ОРУ с обручем	1	
36.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 13ч.</b>	<b>13</b>	
37.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 2 км.	1	
38.	Скользкий шаг без палок и с палками. Лыжный спорт – национальный вид спорта в Республике Коми (традиции, особенности).	1	
39.	Повороты переступанием в движении. Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.	1	
40.	Подъём «полуёлочкой».	1	
41.	Торможение и поворот упором.	1	
42.	Одновременный бесшажный ход.	1	
43.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1	
44.	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
45.	Прохождение дистанции 3 км.	1	
46.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
47.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1	
48.	Элементы конькового хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
49.	Горнолыжный спуск.	1	
	<b>Спортивные игры 11ч.</b>	<b>11</b>	
50.	Инструктаж по ТБ. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	
51.	Многokратный приём мяча над собой.	1	
52.	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
53.	Верхний приём после перемещения вперёд в парах и тройках.	1	
54.	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	1	
55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
56.	Учебная игра по упрощённым правилам	1	
57.	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	
58.	Передача мяча, игра головой, корпусом.	1	
59.	Обыгрыш сближающихся противников. История зарождения футбола в Коми Республике.	1	
60.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	

	<b>Легкая атлетика 8ч.</b>	<b>8</b>	
61.	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места. Пионербол.	1	
62.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.	1	
63.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1	
64.	Прыжки в высоту-учет.	1	
65.	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.	1	
66.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.	1	
67.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	
68.	Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка.	1	
	Итого	68	1

## 7 класс

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во часов	Контроль ные и проверочн ые работы
	<b>Легкая атлетика 18ч.</b>		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег на 30 м. Знакомство со спортивной деятельностью Ануфриева Александра Александровича. Бронзовый призёр Олимпиады в Хельсинки (1952)	1	
2.	Высокий старт - 30 м. Встречные эстафеты.	1	
3.	Высокий старт. Бег по дистанции -финиширование.	1	
4.	Бег 60 м на результат. Олимпийские игры древности.	1	
5.	Равномерный бег 1000 метров. Два охотника.	1	
6.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
7.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
8.	Метание мяча 150 гр., техника с разбега с 3х шагов	1	
9.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1	
10.	ВФСК ГТО. Спортивная ходьба.	1	
11.	ВФСК ГТО. Кроссовый бег.	1	
12.	Бег на длинные дистанции. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
13.	Бег с изменением направления и скорости.	1	
14.	ВФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения	1	
15.	ВФСК ГТО.	1	
16.	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1	
17.	Челночный бег 3*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	1	
18.	Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.	1	
	<b>Спортивные игры 12ч.</b>		
19.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	1	
20.	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления	1	
21.	Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Лопатов Андрей Вячеславович бронзовый призёр по баскетболу Олимпиады в Москве (1980).	1	
22.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
23.	Бросок мяча после двух шагов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	
24.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Бросок мяча.	1	

25.	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	1	
26.	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника.	1	
27.	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника.	1	
28.	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков. НРК. Стой, олень!	1	
29.	Действия нападающего против нескольких защитников.	1	
30.	Учебная игра.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b>		
31.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	
32.	Освоение строевых упражнений. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
33.	Развитие силовых способностей.	1	
34.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
35.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
36.	Длинный кувырок (м), »Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Спортивная деятельность Спортивного клуба по акробатике «Королева Риска» в Сыктывкаре.	1	
37.	Длинный кувырок (м), »Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1	
38.	Лазание по канату. Физическое развитие человека.	1	
39.	Лазание по канату. Спорт и спортивная подготовка.	1	
40.	Равновесие на правой/левой, полушпагат	1	
41.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
42.	Составление комбинации из акробатических элементов.	1	
43.	Опорные прыжки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
44.	Опорные прыжки	1	
45.	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча.	1	
46.	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине. Кань до шыр'яс.	1	
47.	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика.	1	
48.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 25ч.</b>		
49.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 2 км.	1	
50.	Скользкий шаг без палок и с полками. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (особенности, традиции, звезды	1	
51.	Повороты переступанием в движении. Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.	1	

52.	Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором.	1	
53.	Прохождение дистанции 4 км. Ловля оленей.	1	
54.	Поворот на месте махом.	1	
55.	Игра «Гонки с выбыванием».	1	
56.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1	
57.	Подъём наискось «полуёлочкой». Охота на оленей.	1	
58.	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
59.	Прохождение дистанции 4 км.	1	
60.	Прохождение дистанции 3-4 км.	1	
61.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
62.	Прохождение дистанции 3-4 км.	1	
63.	Подъём «ёлочкой», торможение упором	1	
64.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1	
65.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км. Ловля оленей.	1	
66.	Подъём «ёлочкой», торможение упором	1	
67.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
68.	Эстафета 4*2 км.	1	
69.	Элементы конькового хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
70.	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
71.	Горнолыжный спуск. Прыжки через нарты.	1	
72.	Горнолыжный спуск.	1	
73.	Эстафета 4*2 км.	1	
	<b>Спортивные игры 15ч.</b>		
74.	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
75.	Игровые задания на укороченной площадке. Спортивная деятельность волейбольных клубов Коми (клубы из Ухты и Воркуты).	1	
76.	Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	1	
77.	Комбинации из освоенных элементов (приём - передача - удар)	1	
78.	Нижняя прямая подача мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
79.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	

80.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
81.	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1	
82.	Позиционное нападение с изменением позиций. Играем в царя!	1	
83.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
84.	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	
85.	Передача мяча, игра головой, корпусом.	1	
86.	Обыгрыш сближающихся противников. Знаменитые спортсмены командных спортивных игр. Капустин Сергей Алексеевич Чемпион Олимпийских игр по хоккею в Инсбруке (1976).	1	
87.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
88.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
	<b>Легкая атлетика 12ч.</b>		
89.	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1	
90.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.	1	
91.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1	
92.	Прыжки в высоту-учет.	1	
93.	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	
94.	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.	1	
95.	Итоговая контрольная работа в форме теста.	1	
96.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.	1	
97.	ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.	1	
98.	ВФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы. Ловля оленей.	1	
99.	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	1	
100.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1
	<b>Плавание 2ч.</b>		
101.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Знакомство с титулованной спортсменкой по плаванию Аксеновой Анастасией Сергеевной.	1	
102.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Плавание в ВФСК ГТО.	1	
	Итого	102	1

### 8 класс

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во	Контроль ные и
-------	---------------	--------	----------------

		часов	проверочные работы
	<b>Легкая атлетика 18ч.</b>	18	
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег на 30 м. Зарождение спорта в Коми Крае.	1	
2.	Низкий старт, бег на 70 - 80 м.	1	
3.	Высокий старт. Бег по дистанции -финиширование.	1	
4.	Бег 60 м на результат. Олимпийские игры древности.	1	
5.	Равномерный бег 1000 метров. Два охотника.	1	
6.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
7.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
8.	Бег на 2000 м. - (м), на 1500 м. (д).	1	
9.	Бег на 100 м.	1	
10.	Равномерный бег 15 мин. Спортивная ходьба.	1	
11.	Метание мяча 150 гр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
12.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	1	
13.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1	
14.	Метание мяча 150 гр.	1	
15.	Бег с препятствиями дистанции. Два охотника.	1	
16.	ВФСК ГТО. Бег на длинные дистанции.	1	
17.	Челночный бег 4*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	1	
18.	Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.	1	
	<b>Спортивные игры 12ч.</b>	12	
19.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Знакомство со спортивной деятельностью Ферябниковой Нелли Васильевны. Двукратная олимпийская чемпионка.	1	
20.	Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением.	1	
21.	Бросок двумя руками в движении снизу с активным сопротивлением.	1	
22.	Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением.	1	
23.	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления. Ош!	1	
24.	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов.	1	
25.	Обводка защитника.	1	
26.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	

27.	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника.	1	
28.	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника.	1	
29.	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков. Стой, олень!	1	
30.	Действия нападающего против нескольких защитников.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b>	<b>18</b>	
31.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
32.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОФП.	1	
33.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Стили и виды гимнастики в Коми.	1	
34.	Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Физическое развитие человека.	1	
35.	Лазание по канату. Комплекс ритмической гимнастики.	1	
36.	Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад.	1	
37.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
38.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
39.	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча. Спорт и спортивная подготовка.	1	
40.	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине.	1	
41.	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика. Рыболов.	1	
42.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку.	1	
43.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку с гимнастическими палками.	1	
44.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку со степдосками.	1	
45.	Гимнастическая полоса препятствий	1	
46.	Опорный прыжок. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
47.	Вариативность опорных прыжков. НРК: Перетягивание каната.	1	
48.	Опорные прыжки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 25ч.</b>	<b>25</b>	
49.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 3 км.	1	
50.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
51.	Повороты переступанием в движении.	1	
52.	Коньковый ход. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
53.	Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.	1	

54.	Коньковый ход.	1	
55.	Коньковый ход.	1	
56.	Коньковый ход.	1	
57.	Коньковый ход.	1	
58.	Коньковый ход.	1	
59.	Прохождение дистанции 4 км.	1	
60.	Поворот на месте махом. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
61.	Игра «Гонки с выбыванием». ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км	1	
62.	Коньковый ход. Два охотника.	1	
63.	Спуск с пологого склона в средней стойке.	1	
64.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
65.	Прохождение дистанции 5 км.	1	
66.	Преодоление бугров и впадин. Гонки на санях.	1	
67.	Преодоление бугров и впадин.	1	
68.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
69.	Эстафета 4*2 км. Поворот «упором».	1	
70.	Элементы конькового хода	1	
71.	Прохождение дистанции 5 км.	1	
72.	Переход с хода на ход. Горнолыжный спуск	1	
73.	Переход с хода на ход. Горнолыжный спуск	1	
	<b>Спортивные игры 15ч.</b>	<b>15</b>	
74.	Инструктаж по ТБ - Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	
75.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Спортивная деятельность Лопатова Андрея Вячеславовича Бронзовый призёр Олимпиады в Москве по баскетболу (1980)	1	
76.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
77.	Игровые задания 2*2, 3*2, 3*3 на укороченной площадке.	1	
78.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
79.	Эстафеты с мячом, круговая тренировка. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
80.	Бег с ускорением, изменением направления из различных и. п.	1	
81.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	

82.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
83.	Учебная игра. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
84.	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма. Олимпийские чемпионы Республики Коми	1	
85.	Передача мяча, ведение, игра головой.	1	
86.	Варианты ведения мяча. Использование корпуса.	1	
87.	Обыгрыш сближающихся противников.	1	
88.	Учебная игра по правилам мини-футбола	1	
	<b>Легкая атлетика 12ч.</b>	<b>12</b>	
89.	ТБ на занятиях легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1	
90.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.	1	
91.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1	
92.	Прыжки в высоту-учет.	1	
93.	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	
94.	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.	1	
95.	Итоговая контрольная работа в форме теста.	1	
96.	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10 м.	1	
97.	ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.	1	
98.	ВФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы. Ловля оленей.	1	
99.	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	1	
100.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	1
	<b>Плавание 2ч.</b>	<b>1</b>	
101.	Техника безопасности при плавании в открытых и закрытых водоемах. Плавание в ВФСК ГТО.	1	
102.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс и баттерфляй. Современная спортивная деятельность в бассейнах Республики (акваэробика, водное поло).	1	
	Итого	102	1

### 9 класс

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во часов	Контроль ные и
-------	---------------	--------------	----------------

			проверочные работы
	<b>Легкая атлетика 18ч.</b>	<b>18</b>	
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег на 30 м. Деятельность спортивной Федерации по легкой атлетике в Республике Коми..	1	
2.	Низкий старт, бег на 70 - 80 м.	1	
3.	Высокий старт. Бег по дистанции -финиширование. Ловкий охотник.	1	
4.	Бег 60 м на результат. Олимпийские игры древности.	1	
5.	Равномерный бег 1000 метров.	1	
6.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
7.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
8.	Бег на 2000 м. - (м), на 1500 м. (д). Два охотника.	1	
9.	Бег на 100 м. на результат.	1	
10.	Равномерный бег 15 мин. Спортивная ходьба.	1	
11.	Метание мяча 150 гр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
12.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов. Ловись, рыбка!	1	
13.	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1	
14.	Метание мяча 150 гр.	1	
15.	Бег с препятствиями дистанции. Два охотника.	1	
16.	ВФСК ГТО. Бег на длинные дистанции.	1	
17.	Челночный бег 4*10 м. Метание малого мяча по подвижной мишени.	1	
18.	Прыжки в длину с места. Олимпийское движение в России.	1	
	<b>Спортивные игры 12ч.</b>	<b>12</b>	
19.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Знакомство со спортивной деятельностью Ферябниковой Нелли Васильевны. Двукратная олимпийская чемпионка.	1	
20.	Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением.	1	
21.	Бросок двумя руками в движении снизу с активным сопротивлением.	1	
22.	Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением.	1	
23.	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления.	1	
24.	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов.	1	
25.	Обводка защитника. Взаимодействие трёх игроков.	1	
26.	Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	

27.	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника.	1	
28.	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника.	1	
29.	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков. Стой, олень!	1	
30.	Действия нападающего против нескольких защитников.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b>	<b>18</b>	
31.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
32.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОФП.	1	
33.	Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Стили и виды гимнастики в Коми.	1	
34.	Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Физическое развитие человека.	1	
35.	Лазание по канату. Комплекс ритмической гимнастики.	1	
36.	Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад.	1	
37.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
38.	Составление комбинации из акробатических элементов	1	
39.	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча. Спорт и спортивная подготовка.	1	
40.	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине.	1	
41.	Комплекс ОРУ с обручем. Дыхательная гимнастика. Рыболов.	1	
42.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку.	1	
43.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку с гимнастическими палками.	1	
44.	Комплекс ОРУ под ритмичную музыку со степдосками.	1	
45.	Гимнастическая полоса препятствий	1	
46.	Опорный прыжок. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
47.	Вариативность опорных прыжков. Перетягивание каната.	1	
48.	Опорные прыжки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 25ч.</b>	<b>25</b>	
49.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Прохождение дистанции 3 км.	1	
50.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
51.	Повороты переступанием в движении.	1	
52.	Коньковый ход. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми. Спортивная деятельность Сметаниной Раисы Петровны, Бажукова Николая Серафимовича - олимпийских чемпионов по лыжным гонкам.	1	
53.	Коньковый ход.	1	

54.	Коньковый ход.	1	
55.	Коньковый ход. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой и физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
56.	Коньковый ход.	1	
57.	Коньковый ход.	1	
58.	Коньковый ход.	1	
59.	Прохождение дистанции 4 км.	1	
60.	Поворот на месте махом.	1	
61.	Игра «Гонки с выбыванием». ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км	1	
62.	Коньковый ход. Два охотника.	1	
63.	Спуск с пологого склона в средней стойке.	1	
64.	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
65.	Прохождение дистанции 5 км.	1	
66.	Преодоление бугров и впадин.	1	
67.	Преодоление бугров и впадин.	1	
68.	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
69.	Эстафета 4*2 км. Поворот «упором».	1	
70.	Элементы конькового хода	1	
71.	Прохождение дистанции 5 км.	1	
72.	Переход с хода на ход. Горнолыжный спуск	1	
73.	Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах.	1	
	<b>Спортивные игры 15ч.</b>	<b>15</b>	
74.	Инструктаж по ТБ. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Спортивная деятельность Лопатова Андрея Вячеславовича Бронзовый призёр Олимпиады в Москве по баскетболу (1980)	1	
75.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
76.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
77.	Игровые задания 2*2, 3*2, 3*3 на укороченной площадке.	1	
78.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
79.	Эстафеты с мячом, круговая тренировка. Поймай мяч!	1	
80.	Бег с ускорением, изменением направления из различных и. п.	1	

81.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
82.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
83.	Учебная игра. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
84.	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма. Олимпийские чемпионы Республики Коми	1	
85.	Передача мяча, ведение, игра головой.	1	
86.	Варианты ведения мяча. Использование корпуса.	1	
87.	Обыгрыш сближающихся противников.	1	
88.	Учебная игра по правилам мини-футбола	1	
	<b>Легкая атлетика 12ч.</b>	<b>12</b>	
89.	ТБ на занятиях легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1	
90.	Прыжки в высоту способом «перешагиванием»-обучение.	1	
91.	Прыжки в высоту- совершенствование.	1	
92.	Прыжки в высоту-учет.	1	
93.	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	
94.	Бег на 2000 м. Пешие и туристические походы.	1	
95.	Итоговая контрольная работа в форме теста.	1	
96.	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	1	
97.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	
98.	ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения.	1	
99.	ВФСК ГТО. Комплекс упражнений на развитие силы. Ловля оленей.	1	
100.	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	1	
	<b>Плавание 2ч.</b>		
101.	Техника безопасности при плавании в открытых и закрытых водоемах. Плавание в ВФСК ГТО.	1	
102.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс и баттерфляй. Спортивная деятельность Сухорукова Александра Николаевича. Серебряный призёр Олимпиады в Пекине по плаванию (2008).	1	
	Итого	102	1















