

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Синегорская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Синегорская СОШ»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
От 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 55 от 28 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (РПУП)
(новая редакция)

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

Основное общее образование

(уровень общего образования, класс)

5 лет

(срок реализации программы)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета (далее РПУП) «Физическая культура» на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5 – 9 классов составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577, Приказом Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 “О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся”).
- 2) **Примерной основной образовательной программы основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15, протоколом № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

При составлении рабочей программы учитывались рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Реализация рабочей программы осуществляется на основе **учебно-методического комплекса** по физической культуре В.И.Ляха, для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений.

Данная программа имеет **цель**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются **задачи**:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках.

Учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности (они

конкретизируются в перечне личностных и метапредметных результатов и содержании учебного предмета). Количественных характеристик к реализации этнокультурной составляющей образования в данной программе нет.

На предмет «физическая культура» отводится 3 ч. в учебную неделю:

5-7, 9 классы – 102 часа в год.

8 класс – 105 часов в год.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты выпускника основной школы.

Личностными результатами являются:

- **Российская гражданская идентичность** (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- **Готовность** и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- **Развитое** моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- **Сформированность** целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- **Осознанное**, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- **Освоенность** социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- **Сформированность** ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- **Развитость** эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

- **Сформированность** основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения. В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

1. 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

В результате изучения курса по физической культуре в основной школе:

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.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Физическое совершенствование как область знаний	В течение урока				
2	Физическое совершенствование					
3	Спортивно-оздоровительная деятельность;					
	Легкая атлетика	39(3)	38 (2)	38 (2)	41 (3)	38 (1)
	Лыжная подготовка	25 (3)	25 (3)	25 (3)	24 (2)	24 (2)
	Гимнастика с элементами акробатики	21 (2)	24 (1)	23 (1)	24 (1)	27 (1)
	Плавание	4	2	3	3	3

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

	Спортивные игры	13	13	13	13	13
	ИТОГО	102(8)	102(6)	102(6)	105(6)	102(5)

Проектные работы.

	5 класс
1.	История создания лыж и развития лыжного спорта.
	6 класс
1.	Виды и формы упражнений для людей с сидячим образом жизни.
	7 класс
1.	Выдающаяся лыжница Республики Коми Раиса Сметанина и ее спортивные достижения.
	8 класс
1	Физическая подготовка для работников умственного труда.
	9 класс
1.	Плавание: кроль на спине, брасс на груди, кроль на груди.

Этнокультурный компонент (ЭКК)

5 класс

№ урока	Раздел, тема урока	№ п/п ЭКК
	Легкая атлетика	
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	Подвижная игра «Салки»
31	Олимпийские игры древности.	Развитие легкой атлетики в РК
	Лыжная подготовка	
48	«Известные спортсмены РК». Виды лыжного спорта.	Выдающиеся лыжники РК
55	Эстафета с разными видами ходов.	Подвижная игра «Сто оленей»
	Гимнастика с элементами акробатики	
63	Освоение техники стойки на лопатках.	Подвижная игра «Пышкой»
	Легкая атлетика	
97	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Подвижная игра «У столба»
	Итого	6

6 класс

№ урока	Раздел, тема урока	№ п/п ЭКК
	Легкая атлетика	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Виды физических упражнений для развития быстроты	Подвижная игра «Салки»
15	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Спортивные стадионы в РК
	Лыжная подготовка	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знак ГТО.	Династия в лыжном спорте РК
38	Освоение техники подъема полувелочкой.	Подвижная игра «Городки на снегу»

47	История лыжного спорта в РК (Василий Рочев)	История лыжного спорта в РК (Василий Рочев)
	Гимнастика с элементами акробатики	
60	Освоение техники кувырков назад в полушпагат.	Подвижная игра «Воробей»
	Легкая атлетика	
96	Наклон вперед из положения сидя.	Подвижная игра «У столба»
	Итого	7

7 класс

№ урока	Раздел, тема урока	№ п/п ЭКК
	Легкая атлетика	
15	Организация и проведение ГТО в школе.	Подвижная игра «В котле»
	Лыжная подготовка	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Участие спортсменов РК на Чемпионате мира
47	История лыжного спорта в РК (Николай Бажуков)	История лыжного спорта в РК (Николай Бажуков)
	Гимнастика с элементами акробатики	
63	Освоение техники длинного кувырка с разбега.	Спортивная гимнастика в РК
	Легкая атлетика	
93	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Развитие легкой атлетики в РК

8 класс

№ урока	Раздел, тема урока	№ п/п ЭКК
	Лёгкая атлетика	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	Подготовка спортсменов в РК полёгкой атлетике
	Лыжная подготовка	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Лыжные виды спорта в РК
46	История лыжного спорта в РК (Раиса Сметанина)	«Спортивная жизнь Раисы Сметаниной»
	Гимнастика с элементами акробатики	
55	Техника безопасности на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	Виды гимнастики в РК
	Лёгкая атлетика	
94	Челночный бег 3x10 м. на результат.	Проведение школьных соревнований по легкой атлетике в РК
	Итого	5

9 класс

№ урока	Раздел, тема урока	№ п/п ЭКК
	Лёгкая атлетика	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Структура комплекса ГТО (СССР)	Легкоатлетические виды в РК
	Лыжная подготовка	

31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде
46	Известные паралимпийцы РК (Мария Иовлева).	«Спортивная жизнь Марии Иовлевой»
	Гимнастика с элементами акробатики	
55	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Развитие фитнес – аэробики в РК
	Лёгкая атлетика	
98	Бег на 2000 м.	История развития легкой атлетики в РК

ПРИЛОЖЕНИЕ

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5 КЛАСС**

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	Часы	Сроки проведения
	Лёгкая атлетика (31 час)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений.	1	1-я неделя
2	Освоение техники спринтерского бега. Бег с низкого старта на дистанцию 30 м. на результат.	1	
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м.	1	
4	Бег с низкого старта на дистанцию 100 м.	1	2-я неделя
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	1	
6	Бег 1000 м (мин) на результат.	1	
7	Равномерный бег до 10 минут	1	3-я неделя
8	Бег 1200 м. Развитие выносливости	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	4-я неделя
11	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
12	Освоение техники прыжков в длину с места.	1	
13	Освоение техники прыжков в длину с места. Контрольное задание.	1	5-я неделя
14	Овладение навыками метания в горизонтальную цель.	1	
15	История возникновения комплекса ГТО в СССР.	1	
16	Освоение техники метания малого мяча на дальность.	1	6-я неделя
17	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Контрольное задание.	1	
18	Ознакомление навыков спортивной ходьбы.	1	
19	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.	1	7-я неделя
20	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы.	1	
21	Бег на выносливость 6-ти минутный бег.	1	
22	Освоение навыков эстафетного бега.	1	8-я неделя

23	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	9-я неделя
26	Наклон вперед из положения сидя.	1	
27	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10-я неделя
29	Вис на время.	1	
30	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
31	Олимпийские игры древности.	1	11-я неделя
Лыжная подготовка (25 часов)			
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	
33	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Стойка лыжника.	1	
34	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	12-я неделя
35	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	
36	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1	
37	Освоение техники попеременного двушажного хода. Контрольное задание.	1	13-я неделя
38	Освоение техники бесшажного хода.	1	
39	Освоение техники подъема полувелочкой.	1	
40	Освоение техники подъема «елочкой».	1	14-я неделя
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
42	Торможение и поворот упором.	1	
43	Освоение техники торможения «плугом». Контрольное задание.	1	15-я неделя
44	Освоение техники подъема «лесенкой».	1	
45	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
46	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	16-я неделя
47	Классические передвижения на равнинах.	1	
48	«Известные спортсмены РК». Виды лыжного спорта.	1	
49	Освоение техники спуска с горы в основной стойке.	1	17-я неделя
50	Освоение техники спуска с горы в основной стойке. Контрольное задание.	1	
51	Освоение техники спуска с горы с поворотами. Контрольное задание.	1	
52	Освоение техники четырёхшажного попеременного хода.	1	18-я неделя
53	Освоение техники конькового хода.	1	
54	Освоение техники конькового хода.	1	
55	Эстафета с разными видами ходов.	1	19-я неделя
56	Эстафета с разными видами ходов.	1	
Гимнастика (21 час)			
57	Техника безопасности на уроках гимнастики. Признаки утомления и переутомления.	1	

58	Строевые и порядковые упражнения.	1	20-я неделя
59	Формирование знаний о правильной осанке и ее значении для здоровья.	1	
60	Освоение техники кувырков вперед группировкой. Контрольное задание.	1	
61	Освоение техники кувырков назад группировкой.	1	21-я неделя
62	Выполнение комбинации два кувырка вперед слитно.	1	
63	Освоение техники стойки на лопатках.	1	
64	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	22-я неделя
65	Освоение техники длинного кувырка с разбега.	1	
66	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.	1	
67	Освоение техники упражнения «мост» из положения стоя (с помощью). Контрольное задание.	1	23-я неделя
68	Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	
69	Выполнение освоенных комбинаций. Контрольное задание.	1	24-я неделя
70	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1	
71	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Контрольное задание.	1	25-я неделя
72	Освоение техники прыжков в высоту согнув ноги.	1	
73	Освоение техники прыжков в высоту согнув ноги.	1	
74	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	26-я неделя
75	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Контрольное задание.	1	
76	Освоение техники выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	1	
77	Освоение техники выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	1	27-я неделя
	Плавание (4 часа)		
78	Требования и правила к технике безопасности по плаванию.	1	
79	Техника плавания «Кроль на груди»	1	28-я неделя
80	Упражнения для изучения техники плавания на груди.	1	
81	Упражнения техники плавания «Кролем на спине».	1	
	Спортивные игры (теория) - 7 часов		
	Баскетбол (3 часа)		
82	Основные правила игры. Техника безопасности спортивных игр.	1	29-я неделя
83	Стойки. Передвижения, повороты с мячом.	1	
84	Техника ловли, передачи, броски мяча.	1	
	Волейбол (2 часа)		
85	Основные правила игры.	1	30-я неделя
86	Основные приемы игры.	1	
	Гандбол (2 часа)		
87	Основные правила игры.	1	
88	Основные приемы игры.	1	31-я неделя

Лёгкая атлетика (8 часов)			
89	Прыжки в длину с места на результат.	1	
90	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
91	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	32-я неделя
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
93	Наклон вперед из положения сидя.	1	
94	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1	33-я неделя
95	Бег на 1000 м.	1	
96	Итоговая контрольная работа.	1	
Спортивные игры (практика) – 6 часов			
97	Основные правила игры в баскетбол.	1	34-я неделя
98	Стойка игрока. Перемещения, остановки.	1	
99	Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
100	Броски двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча	1	
101	Командная игра.	1	
102	Командная игра.	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
Лёгкая атлетика (30 часа)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Виды физических упражнений для развития быстроты	1	1-я неделя
2	Освоение техники спринтерского бега. Бег с низкого старта на дистанцию 30 м.	1	
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Контрольное задание.	1	
4	Бег с низкого старта на дистанцию 100 м.	1	2-я неделя
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	1	
6	Бег 1000 м (мин) на результат.	1	
7	Равномерный бег до 10 минут	1	3-я неделя
8	Бег 1200 м. Развитие выносливости	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	4-я неделя
11	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
12	Освоение техники прыжков в длину с места.	1	
13	Освоение техники прыжков в длину с места. Контрольное задание.	1	5-я неделя
14	Овладение навыками метания в горизонтальную цель.	1	

15	Общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	1	
16	Освоение техники метания малого мяча на дальность.	1	6-я неделя
17	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Контрольное задание.	1	
18	Обучение навыков спортивной ходьбы.	1	
19	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.	1	7-я неделя
20	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы.	1	
21	Бег на выносливость 6-ти минутный бег.	1	
22	Освоение навыков эстафетного бега.	1	8-я неделя
23	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	9-я неделя
26	Наклон вперед из положения сидя.	1	
27	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10-я неделя
29	Вис на время.	1	
30	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
	Лыжная подготовка (25 часов)		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знак ГТО.	1	11-я неделя
32	Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.	1	
33	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	
34	Освоение техники попеременного одношажного хода. Контрольное задание.	1	12-я неделя
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1	
36	Освоение техники попеременного двушажного хода. Контрольное задание.	1	
37	Освоение техники бесшажного хода.	1	13-я неделя
38	Освоение техники подъема полувелочкой.	1	
39	Освоение техники подъема «елочкой». Контрольное задание.	1	
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	14-я неделя
41	Торможение и поворот упором.	1	
42	Освоение техники торможения «плугом». Контрольное задание.	1	
43	Освоение техники подъема «лесенкой».	1	15-я неделя
44	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
45	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
46	Классические передвижения на равнинах.	1	16-я неделя
47	История лыжного спорта в РК (Василий Рочев)	1	
48	Освоение техники бесшажного хода.	1	
49	Освоение техники спуска с горы в основной стойке. Контрольное задание.	1	17-я неделя
50	Освоение техники спуска с горы с поворотами. Контрольное задание.	1	

51	Освоение техники четырёхшажного попеременного хода.	1	
52	Освоение техники конькового хода.	1	18-я неделя
53	Освоение техники конькового хода.	1	
54	Эстафета с разными видами ходов.	1	
55	Эстафета с разными видами ходов.	1	19-я неделя
Гимнастика (24 часа)			
56	Техника безопасности на уроках гимнастики. Виды гимнастики и их классификация.	1	
57	Строевые и порядковые упражнения.	1	
58	Освоение техники кувырков вперёд группировкой. Контрольное задание.	1	20-я неделя
59	Освоение техники кувырков назад группировкой.	1	
60	Освоение техники кувырков назад в полушпагат.	1	
61	Выполнение комбинации два кувырка вперед слитно.	1	21-я неделя
62	Освоение техники стойки на лопатках.	1	
63	Освоение техники длинного кувырка с разбега. Контрольное задание.	1	
64	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	22-я неделя
65	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.	1	
66	Освоение техники упражнения «мост» из положения стоя (с помощью). Контрольное задание.	1	
67	Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	23-я неделя
68	Техника выполнения стойки на голове и руках с согнутыми ногами.	1	
69	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	
70	Опорный прыжок вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1	24-я неделя
71	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	
72	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Контрольное задание.	1	
73	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги».	1	25-я неделя
74	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	1	
75	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Контрольное задание.	1	
76	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	26-я неделя
77	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	
78	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1	27-я неделя
79	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние. Контрольное задание.	1	
Плавание (2 часа)			
80	Техника плавания брассом	1	
81	Упражнения для освоения техники брассом.	1	

Спортивные игры (теория) -7 часов			
Баскетбол (3 часа)			
82	Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления.	1	29-я неделя
83	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	1	
84	Варианты броска мяча в корзину.	1	
Волейбол (2 часа)			
85	Техника передач и приема мяча после передвижений.	1	30-я неделя
86	Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	1	
Гандбол (2 часа)			
87	Техника передачи и ведение мяча.	1	
88	Основные виды броска мяча в ворота. Игра вратаря.	1	31-я неделя
Лёгкая атлетика (8 часов)			
89	Прыжки в длину с места на результат.	1	
90	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
91	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	32-я неделя
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
93	Наклон вперед из положения сидя.	1	
94	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	1	33-я неделя
95	Бег на 1000 м.	1	
96	Итоговая контрольная работа.	1	
Спортивные игры (практика) – 6 часов			
97	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки.	1	34-я неделя
98	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
99	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
100	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча.	1	35-ая неделя
101	Командная игра.	1	
102	Командная игра.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
Лёгкая атлетика (30 часов)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике.	1	1-я неделя
2	Освоение техники спринтерского бега. Бег с низкого старта на дистанцию 30 м.	1	
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Контрольное задание	1	

4	Бег с низкого старта на дистанцию 100 м.	1	2-я неделя
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	1	
6	Бег 1000 м (мин) на результат.	1	
7	Равномерный бег до 10 минут	1	3-я неделя
8	Бег 1200 м. Развитие выносливости	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	4-я неделя
11	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
12	Освоение техники прыжков в длину с места.	1	
13	Освоение техники прыжков в длину с места. Контрольное задание.	1	5-я неделя
14	Овладение навыками метания в горизонтальную цель.	1	
15	Организация и проведение ГТО в школе.	1	
16	Освоение техники метания малого мяча на дальность.	1	6-я неделя
17	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Контрольное задание.	1	
18	Обучение навыков спортивной ходьбы.	1	
19	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.	1	7-я неделя
20	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы.	1	
21	Бег на выносливость 6-ти минутный бег.	1	
22	Освоение навыков эстафетного бега.	1	8-я неделя
23	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	9-я неделя
26	Наклон вперед из положения сидя.	1	
27	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10-я неделя
29	Вис на время.	1	
30	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
	Лыжная подготовка (25 часов)		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	11-я неделя
32	Виды паралимпийского лыжного спорта.	1	
33	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	
34	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	12-я неделя
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1	
36	Освоение техники попеременного двушажного хода. Контрольное задание.	1	
37	Освоение техники бесшажного хода.	1	13-я неделя
38	Освоение техники подъема полуюлочкой.	1	
39	Освоение техники подъема «елочкой». Контрольное задание.	1	
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	14-я неделя

41	Торможение и поворот упором.	1	
42	Освоение техники торможения «плугом». Контрольное задание.	1	
43	Освоение техники подъема «лесенкой».	1	15-я неделя
44	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
45	Прохождение дистанции 3,5 км. Контрольное задание.	1	
46	Классические передвижения на равнинах.	1	16-я неделя
47	История лыжного спорта в РК (Николай Бажуков)	1	
48	Освоение техники спуска с горы в основной стойке.	1	
49	Освоение техники спуска с горы в основной стойке. Контрольное задание.	1	17-я неделя
50	Освоение техники спуска с горы с поворотами. Контрольное задание.	1	
51	Освоение техники четырёхшажного попеременного хода.	1	
52	Освоение техники конькового хода.	1	18-я неделя
53	Освоение техники конькового хода. Контрольное задание.	1	
54	Эстафета с разными видами ходов.	1	
55	Эстафета с разными видами ходов.	1	19-я неделя
Гимнастика (23 часа)			
56	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основные показатели физического развития.	1	
57	Строевые и порядковые упражнения.	1	
58	Освоение техники кувырков вперёд группировкой. Контрольное задание.	1	20-я неделя
59	Освоение техники кувырков назад группировкой.	1	
60	Освоение техники кувырков назад в полушпагат.	1	
61	Выполнение комбинации два кувырка вперед слитно.	1	21-я неделя
62	Освоение техники стойки на лопатках. Контрольное задание.	1	
63	Освоение техники длинного кувырка с разбега.	1	
64	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	22-я неделя
65	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.	1	
66	Освоение техники упражнения «мост» из положения стоя (с помощью). Контрольное задание.	1	
67	Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	23-я неделя
68	Техника выполнения стойки на голове и руках с согнутыми ногами.	1	
69	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	
70	Опорный прыжок вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1	24-я неделя
71	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	
72	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Контрольное задание.	1	
73	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги».	1	25-я неделя

74	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги». Контрольное задание.	1	
75	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	1	
76	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Контрольное задание.	1	26-я неделя
77	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	
78	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	
	Плавание (3 часа)		
79	Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».	1	
80	Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине». Игры и развлечения на воде.	1	
81	Совершенствование техники плавания способом «Брасс». Умей оказать помощь.	1	
	Спортивные игры (теория) - 7 часов		
	Баскетбол (3 часа)		
82	Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления.	1	29-я неделя
83	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	1	
84	Варианты броска мяча в корзину.	1	
	Волейбол (2 часа)		
85	Техника передач и приема мяча после передвижений.	1	30-я неделя
86	Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	1	
	Гандбол (2 часа)		
87	Техника передачи и ведение мяча.	1	
88	Основные виды броска мяча в ворота. Игра вратаря.	1	31-я неделя
	Лёгкая атлетика (8 часов)		
89	Прыжки в длину с места на результат.	1	
90	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
91	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	32-я неделя
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
93	Наклон вперед из положения сидя.	1	
94	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	1	33-я неделя
95	Бег на 1000 м.	1	
96	Итоговая контрольная работа.	1	
	Спортивные игры (практика) – 6 часов		
97	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки.	1	34-я неделя
98	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
99	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча.	1	
100	Командная игра.	1	35-я неделя
101	Командная игра.	1	
102	Командная игра.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
	Лёгкая атлетика (30 часов)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1-я неделя
2	Освоение техники спринтерского бега. Бег с низкого старта на дистанцию 30 м. на результат.	1	
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м.	1	
4	Бег с низкого старта на дистанцию 100 м. Контрольное задание.	1	2-я неделя
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	1	
6	Бег 1000 м (мин) на результат.	1	
7	Равномерный бег до 10 минут	1	3-я неделя
8	Бег 1200 м. Развитие выносливости	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	4-я неделя
11	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
12	Освоение техники прыжков в длину с места.	1	
13	Освоение техники прыжков в длину с места. Контрольное задание.	1	5-я неделя
14	Овладение навыками метания в горизонтальную цель.	1	
15	Правила соревнований по прыжкам и метаниям.	1	
16	Освоение техники метания малого мяча на дальность.	1	6-я неделя
17	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Контрольное задание.	1	
18	Обучение навыков спортивной ходьбы.	1	
19	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.	1	7-я неделя
20	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы. Контрольное задание.	1	
21	Бег на выносливость 6-ти минутный бег.	1	
22	Освоение навыков эстафетного бега.	1	8-я неделя
23	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	9-я неделя
26	Наклон вперед из положения сидя.	1	
27	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10-я неделя
29	Вис на время.	1	
30	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
	Лыжная подготовка (24 часов)		

31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	11-я неделя
32	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	
33	Освоение техники попеременного одношажного хода. Контрольное задание.	1	
34	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1	12-я неделя
35	Освоение техники попеременного двушажного хода. Контрольное задание.	1	
36	Освоение техники бесшажного хода.	1	
37	Освоение техники подъема полувелочкой.	1	13-я неделя
38	Освоение техники подъема «елочкой».	1	
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
40	Торможение и поворот упором. Контрольное задание.	1	14-я неделя
41	Освоение техники торможения «плугом». Контрольное задание.	1	
42	Освоение техники подъема «лесенкой».	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом.	1	15-я неделя
44	Прохождение дистанции 3,5 км. Контрольное задание.	1	
45	Классические передвижения на равнинах.	1	
46	История лыжного спорта в РК (Раиса Сметанина)	1	16-я неделя
47	Освоение техники спуска с горы в основной стойке.	1	
48	Освоение техники спуска с горы в основной стойке. Контрольное задание.	1	
49	Освоение техники спуска с горы с поворотами. Контрольное задание.	1	17-я неделя
50	Освоение техники четырёхшажного попеременного хода.	1	
51	Освоение техники конькового хода.	1	
52	Освоение техники конькового хода. Контрольное задание.	1	18-я неделя
53	Эстафета с разными видами ходов.	1	
54	Эстафета с разными видами ходов.	1	
Гимнастика (24 часов)			
55	Техника безопасности на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	1	19-я неделя
56	Строевые и порядковые упражнения.	1	
57	Освоение техники кувырков вперёд группировкой. Контрольное задание.	1	
58	Освоение техники кувырков назад группировкой.	1	20-я неделя
59	Освоение техники кувырков назад в полупагатах.	1	
60	Выполнение комбинации два кувырка вперед слитно.	1	
61	Освоение техники стойки на лопатках. Контрольное задание.	1	21-я неделя
62	Освоение техники длинного кувырка с разбега.	1	
63	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Контрольное задание.	1	
64	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.	1	22-я неделя

65	Освоение техники упражнения «мост» из положения стоя (с помощью). Контрольное задание.	1	
66	Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	
67	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	
68	Опорный прыжок вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1	
69	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	24-я неделя
70	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Контрольное задание.	1	
71	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги».	1	
72	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги». Контрольное задание.	1	25-я неделя
73	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	1	
74	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Контрольное задание.	1	
75	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	26-я неделя
76	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги». Контрольное задание.	1	
77	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1	27-я неделя
78	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1	
	Плавание (3 часа)		
79	Прикладное и оздоровительное значение плавания.	1	
80	Основные правила проведения соревнований по плаванию.	1	
81	Способы транспортировки пострадавшего на воде.	1	
	Спортивные игры (теория) - 7 часов		
	Баскетбол (3 часа)		
82	Техника штрафного броска мяча двумя руками от груди.	1	29-я неделя
83	Техника ведения мяча по прямой, остановка в два шага.	1	
84	Передача мяча во встречном движении одной рукой от плеча.	1	
	Волейбол (2 часа)		
85	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1	30-я неделя
86	Техника нижней прямой передачи.	1	
	Гандбол (2 часа)		
87	Техника ловли и передачи мяча при встречном движении игрока.	1	
88	Позиция вратаря при отражении бросков.	1	31-я неделя
	Лёгкая атлетика (11 часов)		
89	Прыжки в длину с места на результат.	1	
90	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
91	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	32-я неделя
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
93	Наклон вперед из положения сидя.	1	
94	Тестирование бега на 100 м. с высокого старта.	1	33-я неделя
95	Бег на 1000 м. Физкультурный комплекс ГТО.	1	

96	Итоговая контрольная работа.	1	
97	Освоение техники прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
98	Освоение техники метания малого мяча на дальность	1	
99	Равномерный бег до 10 минут.	1	
Спортивные игры (практика) – 6 часов			
100	Основные правила игры в волейбол.	1	
101	Стойки и перемещения игрока. Прием мяча снизу двумя руками	1	35-я неделя
102	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1	
103	Командная игра.	1	
104	Командная игра.	1	
105	Командная игра.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
Лёгкая атлетика (30 часов)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Структура комплекса ГТО (СССР)	1	1-я неделя
2	Освоение техники спринтерского бега. Бег с низкого старта на дистанцию 30 м.	1	
3	Бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Контрольное задание.	1	
4	Бег с низкого старта на дистанцию 100 м. Контрольное задание.	1	2-я неделя
5	Бег с высокого старта на дистанцию 15-30 м.	1	
6	Бег 1000 м (мин) на результат.	1	
7	Равномерный бег до 10 минут	1	3-я неделя
8	Бег 1200 м. Развитие выносливости	1	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	4-я неделя
11	Освоение техники прыжков в длину с 7-9 шагов. Контрольное задание.	1	
12	Освоение техники прыжков в длину с места.	1	
13	Освоение техники прыжков в длину с места. Контрольное задание.	1	5-я неделя
14	Овладение навыками метания в горизонтальную цель.	1	
15	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	1	
16	Освоение техники метания малого мяча на дальность.	1	6-я неделя
17	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Контрольное задание.	1	
18	Обучение навыков спортивной ходьбы.	1	
19	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной	1	7-я неделя

	ходьбы.		
20	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы. Контрольное задание.	1	
21	Бег на выносливость 6-ти минутный бег. Контрольное задание.	1	
22	Освоение навыков эстафетного бега.	1	8-я неделя
23	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
24	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	9-я неделя
26	Наклон вперед из положения сидя.	1	
27	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10-я неделя
29	Вис на время.	1	
30	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
	Лыжная подготовка (24 часа)		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	11-я неделя
32	Освоение техники попеременного одношажного хода.	1	
33	Освоение техники попеременного одношажного хода. Контрольное задание.	1	
34	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1	12-я неделя
35	Освоение техники попеременного двушажного хода. Контрольное задание.	1	
36	Освоение техники бесшажного хода.	1	
37	Освоение техники подъема полувелочкой.	1	13-я неделя
38	Освоение техники подъема «елочкой».	1	
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Контрольное задание	1	
40	Торможение и поворот упором.	1	14-я неделя
41	Освоение техники торможения «плугом». Контрольное задание.	1	
42	Освоение техники подъема «лесенкой».	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом Контрольное задание.	1	15-я неделя
44	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
45	Классические передвижения на равнинах.	1	
46	Известные паралимпийцы РК (Мария Иовлева).	1	16-я неделя
47	Освоение техники спуска с горы в основной стойке.	1	
48	Освоение техники спуска с горы в основной стойке. Контрольное задание.	1	
49	Освоение техники спуска с горы с поворотами. Контрольное задание.	1	17-я неделя
50	Освоение техники четырёхшажного попеременного хода.	1	
51	Освоение техники конькового хода.	1	
52	Освоение техники конькового хода. Контрольное задание.	1	18-я неделя

53	Эстафета с разными видами ходов.	1	
54	Эстафета с разными видами ходов.	1	
Гимнастика (27 часов)			
55	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	19-я неделя
56	Строевые и порядковые упражнения.	1	
57	Освоение техники кувырков вперёд группировкой. Контрольное задание.	1	
58	Освоение техники кувырков назад группировкой.	1	20-я неделя
59	Освоение техники кувырков назад в полушпагат. Контрольное задание	1	
60	Выполнение комбинации два кувырка вперед слитно.	1	
61	Освоение техники стойки на лопатках.	1	21-я неделя
62	Освоение техники длинного кувырка с разбега.	1	
63	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Контрольное задание	1	
64	Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине.	1	22-я неделя
65	Освоение техники упражнения «мост» из положения стоя (с помощью). Контрольное задание.	1	
66	Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	
67	Техника выполнения стойки на голове и руках с согнутыми ногами. Контрольное задание	1	23-я неделя
68	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	
69	Опорный прыжок вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1	
70	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	24-я неделя
71	Освоение техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Контрольное задание.	1	
72	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги».	1	
73	Выполнение опорного прыжка «согнув ноги». Контрольное задание	1	25-я неделя
74	Выполнение опорного прыжка боком.	1	
75	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	1	
76	Освоение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Контрольное задание.	1	26-я неделя
77	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	
78	Освоение техники прыжков в высоту способом «согнув ноги». Контрольное задание	1	
79	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1	27-я неделя
80	Метание в горизонтальную цель на заданное расстояние.	1	
81	Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1	
Плавание (3 часа)			
82	Правила техники безопасности по плаванию.	1	

83	История возникновения плавания.	1	
84	Овладение двигательными навыками.	1	
	Спортивные игры (7 часов) Баскетбол (3 часа)		
85	Варианты штрафных бросков.	1	29-я неделя
86	Ознакомление о лучших баскетболистах страны и мира.	1	
87	Ознакомление с организацией и правилами соревнований.	1	
	Волейбол (2 часа)		
88	Техника приема мяча с подачи. Блокирование.	1	30-я неделя
89	Обманные движения игрока.	1	
	Гандбол (2 часа)		
90	Ознакомление с взаимодействием вратаря и защитника.	1	
91	Обманные движения игрока.	1	31-я неделя
	Лёгкая атлетика (8 часов)		
92	Прыжки в длину с места на результат.	1	
93	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
94	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	32-я неделя
95	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
96	Наклон вперед из положения сидя.	1	
97	Тестирование бега на 100 м. с высокого старта.	1	33-я неделя
98	Бег на 2000 м.	1	
99	Итоговая контрольная работа.	1	
	Спортивные игры (практика) – 3 часа		
100	Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока.	1	34-я неделя
101	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
102	Командная игра.	1	