

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Р.Г.Карманова» с. Усть-Нем

Рекомендовано к утверждению


Зам. директора по УР

 Пименова С.В.

Утверждено

Приказ № 139од от 31.08.2020г.

Директор школы

 Уляшева Н.И.



# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Основное общее образование

Срок реализации – 5 лет

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и добро - желательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

**5 класс**

Учащийся 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;

Учащийся 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;

## **6 класс**

Учащийся научится:

- 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- 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;

## **7 класс**

Учащийся научится:

- 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;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Учащийся получит возможность научиться:

- 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;

## **8 класс**

Учащийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;

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

## **9 класс**

- 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 адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **5 класс**

Инструктаж по Т/Б. История древних олимпийских игр. Равномерный бег с последующим ускорением. Режим дня. Техника низкого старта. Устный опрос. Первая помощь. Бег с ускорениями 60 м - сдача норматива. Виды травм. Бег на 1000 м без учета времени. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Бег на 1000 м - сдача норматива. Беговые упражнения. Челночный бег - сдача норматива. Бег с изменением направления и скорости. Техника метания. Метание в цель. Устный опрос. Техника метания - сдача норматива. Метание на дальность. Кросс. Техника прыжков в длину с места, с разбега "согнув ноги". Техника прыжков в длину с места, с разбега "согнув ноги" - сдача норматива. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Сдача норматива прыжки в высоту способом "перешагивания".

Инструктаж по Т/Б. История появления мяча. Основные физические качества. Упражнения с мячом. Устный опрос. Техника стоек, перемещений, поворотов, остановок. Остановки, стойки, повороты, перемещения. Комплексы утренней зарядки. Передвижения в различных стойках - сдача норматива. Техника ведения мяча на месте. Игры с мячом. Устный опрос. Ведение мяча на месте. Учебная игра баскетбол. Практическое судейство. Ведение мяча на месте- сдача норматива. Игры на ведение. Техника ловли - передачи мяча на месте. Учебная игра баскетбол. Правила предупреждения травматизма. Ловля - передача мяча на месте. Техника ловли - передачи мяча на месте - сдача норматива. Техника бросков от груди с места. Учебная игра баскетбол. Техника бросков. Практическое судейство. Техника бросков - сдача норматива Ловля-передача в движении. Игра с мячом. Техника ловли-передачи в движении. Устный опрос. Техника ловли-передачи в движении - сдача норматива. Подвижная игра с ловлей. Техника ведения мяча с передачей. техника ведения мяча с передачей. Устный опрос. Техника ведения мяча с передачей - сдача норматива. Техника бросков после ведения. Техника бросков после ведения. Техника бросков после ведения - сдача норматива. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры.

Инструктаж по Т/Б. Упражнения без мячей. Стойка волейболиста. Упражнения с мячом: техника приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча сверху. Устный опрос. Техника приема и передачи мяча сверху. Сдача норматива. Техника передачи мяча сверху через сетку. Пионербол. Техника приема и передачи мяча снизу. Учебная игра волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу. Практическое судейство. Техника приема и передачи мяча снизу. Сдача норматива. Техника нижней подачи мяча. Учебная игра волейбол. Устный опрос.

Техника нижней подачи мяча. Практическое судейство. Техника нижней подачи мяча. Сдача норматива. Техника верхней прямой подачи мяча.

Техника верхней прямой подачи мяча. Практическое судейство. Техника верхней прямой подачи мяча. Сдача норматива. Самоконтроль. Техника подач различными способами. Устный опрос. Пионербол. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с волейбольными мячами, с приемами и передачами. Двухсторонняя учебная игра волейбол. Устный опрос.

Инструктаж по Т/Б. Ведение мяча. Передачи. Игра "мини-футбол". Устный опрос. Овладение игрой. Игра по правилам. Практическое судейство.

Инструктаж по Т/Б. Попеременно – двухшажный ход. Техника попеременного-двухшажного хода. Устный опрос. Техника попеременного-двухшажного хода - сдача норматива. Техника одновременно-одношажного хода. Техника одновременно-одношажного хода. Устный опрос. Техника одновременно-одношажного хода - сдача норматива. Режим дня. Техника поворотов. Техника поворотов. Сдача норматива. Виды травм. Техника спусков и подъемов. Техника спусков и подъемов. Сдача норматива. Техника торможений. Техника торможений. Сдача норматива. Техника изученных ходов. Сдача норматива - бег 500 м. Инструктаж по Т/Б. Утренняя гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения на месте и в движении. Строевые упражнения на месте и в движении. Сдача норматива. Акробатические упражнения. Устный опрос. Техника акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост. Практическое судейство. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, мост-сдача норматива. Выполнение акробатических комбинаций. Устный опрос. Выполнение акробатических комбинаций. Сдача норматива. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Практическое судейство. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Сдача норматива. Техника упражнений на перекладине. Устный опрос. Техника упражнений на перекладине. Сдача норматива. Техника лазания по канату. Профилактика травматизма. Лазание по канату - сдача норматива. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Инструктаж по Т/Б. Виды травм. Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки. Равномерный бег с ускорением до 1000м. Личная гигиена. Бег с ускорением до 30 м. Бег с изменением частоты шага. Бег 30 м - сдача норматива. Бег с ускорением до 60 м. Кроссовая подготовка. Устный опрос. Бег 60 м - сдача норматива. Практическое судейство. Техника метания малого мяча на дальность. Игры с метанием. Техника метания малого мяча на дальность - сдача норматива.

Техника прыжков в высоту способом "перешагивания". Устный опрос. Техника прыжков в высоту способом "перешагивания"- сдача норматива.

Эстафета. Президентские состязания. Бег 1000 м - сдача норматива. Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Зачет Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский.

Устный опрос. Зачет. Промежуточная аттестация.

## **6 класс**

Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Сдача норматива 30 м. Олимпийские игры древности. Техника высокого старта - сдача норматива Устный опрос. Обучение спринтерскому бегу Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сдача норматива 100 м. Возрождение Олимпийских игр. Сдача норматива 60м. Олимпийское движение. Развитие выносливости до 2000м. Устный опрос. Развитие выносливости до 2000м. Сдача норматива 1000м. Техника прыжков в длину с разбега. Сдача норматива – прыжки. Совершенствование техники прыжков. Сдача норматива – прыжки со скакалкой. История зарождения олимпийского движения в России. Сдача норматива прыжки с места. Олимпийское движение в России. Обучение технике метания. Совершенствование техники метания. Роль и значение занятий физической культурой. Сдача норматива – метание в цель.



Повторение легкоатлетических упражнений. Сдача норматива – 2000м.  
Совершенствование беговых упражнений. Практическое судейство.

Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте. Совершенствование техники ведения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов . Сдача норматива –ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении.

Совершенствование техники ловли-передачи. Сдача норматива – передачи.  
Совершенствование ловли передачи в движении. Характеристика видов спорта, входящих в Олимпийские игры. Сдача норматива – передачи.  
Техника передач различным способом. Устный опрос. Физическая культура в современном обществе. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Ловля – передача в движении. Совершенствование техники ловли – передачи. Сдача норматива – ловля – передача с ведением.  
Организация и проведение пеших походов. Обучение технике бросков.  
Техника бросков с различных точек. Требования к ТБ и бережному отношению к природе. Сдача норматива – броски. Комбинированные упражнения. Сдача норматива – передачи. Практическое судейство.  
Совершенствование ведения с передачей. Техника ведения с передачей.  
Устный опрос. Обучение технике бросков с места. Сдача норматива – силовое упражнение. Спортсмены – олимпийцы Республики Коми. Техника бросков с различных точек. Физическое развитие человека Сдача норматива – броски. Обучение технике бросков в движении. Совершенствование техники бросков. Двусторонняя игра. Сдача норматива – броски. Броски в движении. Обучение технике штрафных бросков. Сдача норматива – силовое упражнение. Обучение тактике свободного нападения. Практическое судейство. Сдача норматива – штрафные броски. Физ. подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Сдача норматива – ведение мяча.

Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом. Устный опрос. Развитие физ. качеств. Обучение технике приема – передачи мяча. Совершенствование приема – передачи снизу. Сдача норматива – приемы-передачи снизу.  
Обучение технике приема-передачи сверху. Устный опрос.

Совершенствование техники приема-передачи. Сдача норматива – силовое упражнение. Техника приема-передачи сверху - снизу. Организация самостоятельных занятий. Сдача норматива – передачи. Техническая подготовка. Техника верхней передачи в движении. Обучение технике нападающего удара. Сдача норматива - силовое упражнение. Техника подачи различным способом. Сдача норматива – силовое упражнение. Сдача норматива – подачи различным способом. Техника движений и ее основные показатели. Практическое судейство. Техника безопасности во время игры. Сдача норматива – прыжки. Всестороннее и гармоничное развитие. Ведение мяча, мини футбол.

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами. Техника лыжных ходов. Устный опрос. Техника попеременно – двухшажного хода. Сдача норматива – 1000м. Адаптивная физическая культура. Сдача норматива – ходы. Спортивная подготовка. Техника перехода с хода на ход. Совершенствование техники ходов. Первая помощь при травмах. Техника спусков, поворотов. Сдача норматива – техника спусков и поворотов. Сдача норматива – 2000м. Обучение технике подъемов. Совершенствование техники подъемов

Сдача норматива – техника подъемов. Обучение технике перехода с хода на ход. Устный опрос. Совершенствование техники перехода с хода на ход.

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни. Обучение акробатическим упражнениям.

Совершенствование акробатических упражнений. Сдача норматива – челночный бег. Допинг. Концепция честного спорта. Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Сдача норматива – вольные упражнения. Проведение банных процедур. Обучение висам, упорам. Совершенствование висов, упоров.

Обучение технике лазанья по канату. Сдача норматива – силовое упражнение. Обучение висам и упорам. Устный опрос. Сдача норматива –

лазанье по канату. Игры. Профессионально-прикладная физ. Подготовка. Обучение опорному прыжку ноги врозь.

Режим дня и его основное содержание. Сдача норматива - Опорный прыжок ноги врозь Закаливание организма. Сдача норматива – лазанье. Обучение равновесиям, висам. Практическое судейство. Гигиенические требования . Повторение упражнений на снарядах.

Инструктаж по ТБ. Устный опрос. Техника бега с максимальной скоростью. Совершенствование бега с ускорениями Сдача норматива – 30м. игры с мячом Обучение технике метания на дальность. Сдача норматива – 2000м. Совершенствование техники метания на дальность

Влияние занятий на формирование качеств личности. Сдача норматива – 300м. Сдача норматива – метание в цель, на дальность. Коррекция осанки и телосложения. Сдача норматива – 1000м. Обучение прыжкам в высоту.

Сдача норматива 2000 м без учета времени. Зачёт.

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский.

Зачет. Промежуточная аттестация.

## **7 класс**

Инструктаж по Т/Б. История л/а. Правила соревнований по л\а. Обучение технике высокого старта. Техника высокого старта. Закаливание организма. Техника спринтерского бега. Высокий старт до 60 м. Бег на результат 60 м. Анализ техники упражнений. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15-20мин. Техника метания малого мяча на дальность. Ветераны л/а в РК. Сдача норматива – метание малого мяча на дальность. Техника метания мяча

в цель. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с места, с разбега «согнув ноги». Сдача норматива – прыжки в длину с места, с разбега «согнув ноги». Техника прыжков в высоту способом «перешагивания». Профилактика травматизма. Сдача норматива - прыжки в высоту способом «перешагивания» Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метание.

Инструктаж по Т/Б. История о баскетболе. Правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Совершенствование упражнений без мяча: остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование передвижений в различных стойках. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Техника ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Техника ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование техники бросков мяча Техника бросков после ведения, ловли мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, ловли мяча. Техника защитных действий. Перехват мяча. Совершенствование техники защитных действий. Перехват мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам баскетбол. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Терминология спортивной игры. Правила игры. Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра. Правила игры в мини- баскетболе. Игра мини-баскетбол. Самоконтроль. Релаксация. Судейство Инструктаж поТ/Б.

Олимпийское движение в России. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема-передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование приемов и передачи мяча сверху и снизу. Передачи у сетки. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Сдача норматива. Комбинация приемов сверху и снизу. Учебная игра. Техника

подач, верхняя прямая подача мяча. Игры и игровые задания. Совершенствование техники подачи. Техника верхней прямой подачи – сдача норматива. Техника подач различными способами в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Судейство. Приемы закаливания. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Овладение игрой. Правила игры. Утренняя гимнастика. Техника владения мячом: прием, передача, удар. Учебная игра. Практическое судейство. Овладение игрой. Игра по правилам. Судейство. Тактика и защита игры. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Инструктаж по Т/Б. Перестроения. Анализ техники упражнений. Техника лыжных ходов. Развитие зимних видов спорта. Совершенствование техники ходов. Страховка. Самостраховка. Совершенствование перехода с хода на ход. Техника спусков и подъемов. Закаливание. Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков и подъемов. Сдача норматива. Совершенствование техники торможений

«упором». Техника торможений – сдача норматива. Игры: «Гонка с преследованием». Совершенствование техники поворотов – на месте махом. Техника поворотов – сдача норматива. Оказание первой помощи. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Гонки с выбыванием» Контрольный старт 3-5 км. Олимпийские виды спорта в РК.

Инструктаж по Т/Б. Оздоровительные системы Строевая подготовка. Самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование обще-развивающих упражнений. Достижения спортивных школ. Акробатические упражнения. Страховка. Совершенствование акробатических упражнений. Акробатические упражнения – сдача норматива. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения на перекладине. Висы. Упоры Профилактика травматизма. Совершенствование

упражнений на перекладине. Лазанье по канату. Подтягивание. Упражнения в висах. Здоровый образ жизни человека. Лазание по канату. Приемы закаливания Лазание по канату – сдача норматива. Утренняя гимнастика. Опорный прыжок через акробатического козла. Оказание первой помощи. Опорный

прыжок через акробатического козла. Общая физическая подготовка. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Инструктаж по Т/б. Легкоатлетические упражнения. Роль и значение занятий физической культурой Упражнения на метание. Челночный бег. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность, в цель. Приемы закаливания. Техника прыжков в длину с места, с разбега Сдача норматива - прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка до 1500 м. Бег с ускорением до 60м. Варианты челночного бега. Достижения спортсменов в РК. Сдача норматива – бег 60м. Профилактика травматизма. Техника прыжков в высоту способом «перешагивания». Сдача норматива - прыжки в высоту способом «перешагивания» Релаксация. Кроссовая подготовка. Самомассаж. Правила и дозировка. Бег с преодолением препятствий. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.

Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский.

Промежуточная аттестация

## **8 класс**

Вводный инструктаж по Т/Б. Равномерный бег до 900м. Кроссовая подготовка до 1500 м. Олимпийские игры в Сочи - 2014. Равномерный бег до 1200м. Техника длительного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт на 60м. Равномерный бег до 1000м. Бег на результат 60м.

Развитие спорта в Республике Коми. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Техника спринтерского бега, эстафетный бег по подгруппам. Развитие выносливости, бег до 2000м. Утренняя зарядка. Бег на результат 1000 м. Кроссовая подготовка до 2000м. Зарождение современной легкой атлетики. Техника метания теннисного мяча в цель. Техника метания мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность - сдача норматива Техника прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с разбега. Равномерный бег.

Инструктаж по Т/Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование упражнений без мяча. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Сочетание ведения и передачи мяча. Выполнение штрафного броска. Совершенствование бросков мяча в корзину Сдача норматива - выполнение штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от головы. Совершенствование техники бросков. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры. Вырывание и выбывание мяча. Учебная игра баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование передачи в парах. Двухсторонняя учебная игра. Передача мяча при встречном движении. Техника передачи мяча в движении. Учебная игра. Практическое судейство. Игра в защите. Самоконтроль. Учебная игра.

Инструктаж по Т/Б. История развития игры. Обучение передвижений, стоек игрока. Совершенствование техники передвижений, стоек Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Физическое развитие подростка. Техника приема-передачи мяча сверху двумя руками. Прием, передача мяча над собой - сдача норматива. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. Обучение нижней прямой подаче. Совершенствование техники подач. Правила игры. Нижняя прямая подача – сдача норматива. Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра. Техника подач различными способами по определенным точкам. Отбивание мяча

кулаком у сетки. Судейство. Двухсторонняя игра волейбол. Овладение игрой. Правила игры. Утренняя гимнастика Волейбол. Практическое судейство. Обучение передаче мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Практическое судейство. Совершенствование передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Сердечно - сосудистая система подростка. Двухсторонняя игра в волейбол. Тактические действия в защите. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра

Инструктаж по Т/Б. Тактика и защита игры. Учебная игра. Правила игры. Инструктаж по Т/Б. История лыжного спорта. Передвижение на лыжах до 2км. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Обучение одновременно - двухшажного хода. Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Закаливание Обучение конькового хода. Совершенствование техники конькового хода. Контрольный старт на 2км. Обучение торможения «плугом» Обучение поворота «плугом». Сочетание техники спусков и подъемов. Контрольный старт 3 км. Олимпийские виды спорта в РК.

Инструктаж по Т/Б. Строевая подготовка. Лазание по канату. Личная гигиена спортсмена. Совершенствование лазания по канату. Сдача норматива – лазание по канату. Обучение упражнений на бревне. Упражнения на равновесие. Повороты в движении. Комплекс упражнений на бревне. Упражнения на перекладине. Висы. Профилактика травматизма Совершенствование упражнений на перекладине. Акробатика. Длинный кувырок. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя.

Совершенствование акробатических упражнений. Оказание первой помощи. Комбинации из освоенных упражнений. Обучение опорного прыжка «согнув ноги». Совершенствование опорного прыжка. Обучение опорного прыжка «бокком с поворотом» Сдача норматива – опорный прыжок. Танцевальные упражнения.

Инструктаж по Т/Б. Обучение прыжка в высоту способом



«перешагивание». Совершенствование техники по прыжкам в высоту. Сдача норматива - прыжки в высоту. Кроссовая подготовка до 1500м. Чемпионы Республики Коми. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Бег на 400м. Финиширование. Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 1200м. Совершенствование прыжка в длину

«согнув ноги». Сдача норматива – бег 60м. Бег на выносливость.

Закаливание организма. Метание малого мяча в горизонтальную цель Сдача норматива – метание малого мяча. Бег на 1800 и 2000м.

Инструктаж по Т/Б на водоемах. История плавания. Виды плавания. Брасс, кроль. Водные процедуры. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский.

Способы самоконтроля. Промежуточная аттестация.

## **9 класс**

Инструктаж по Т/Б. Развитие физической культуры и спорта в РК. Ветераны л/а в РК. Кроссовая подготовка до 2000м. Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Самомассаж. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Анализ техники упражнений. Бег на результат 100 м. Термины. Техника длительного бега от 1500 до 2000 м. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Олимпийское движение в России. Бег командами. Кросс до 3 км. Президентские состязания в РК. Бег на результат 2000 м. Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка мест занятий. Метание мяча в цель и на дальность на результат. Техника метания. Кроссовая подготовка.

Легкоатлеты в Республике Коми. Техника прыжков в длину с разбега, с места. Судейство, игра. Прыжки с места, прыжки в высоту на результат. Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метание.

Инструктаж по Т/Б. История о баскетболе. Правила игры Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Здоровый образ жизни. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Упражнения без мяча: стойки, перемещения, повороты. Олимпийские игры. Техника стоек, поворотов, остановок. Передвижение в различных стойках, повороты без мяча, с мячом. Передвижения в различных стойках

Техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Самомассаж. Ведение мяча на месте, в движении. Баскетбол в России. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игры. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Техника ловли и передачи мяча и в движении.

Команда «Зыряночка». Ловля-передача мяча на месте на результат. Техника передачи мяча в парах, тройках, круге. Способы самоконтроля. Техника передачи мяча в движении на результат. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении. Техника бросков мяча. Техника защитных действий. Перехват мяча. Приемы определения самочувствия. Тактика игры. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Терминология спортивной игры. Правила игры. Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра. «Стритбол» в России. Правила игры в мини- баскетболе. Самоконтроль. Релаксация. Судейство. Инструктаж по Т/Б. Олимпийское движение в России. Успехи спортсменов в в\б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема-передачи мяча сверху-снизу на результат. Приемо-передача мяча сверху - снизу. Передачи у сетки. Правила «Пляжного волейбола». Прием, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Судейство. Комбинация приемов сверху-снизу. Учебная игра. Термины. Техника подачи мяча. Игры и игровые задания. Способы самоконтроля. Техника подач. Техника подач различными способами в заданную часть площадки. Волейбол в РК. Тактика игры: игра в

нападении. Оздоровительные системы. Тактика игры: игра в защите. Команды-чемпионы. Учебная игра. Судейство. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Утренняя гимнастика. Овладение игрой. Правила игры. Техника нападающего удара. Удары при встречных передачах. Организация соревнований. Техника владения мячом: прием, передача, удар. Практическое судейство. Учебная игра. История мини-футбола. Игра по правилам. Судейство. Великие футбольные команды. Тактика и защита игры. Анализ техники упражнений. Инструктаж по Т/Б. Перестроения. Развитие зимних видов спорта. Техника лыжных ходов. Страховка. Самостраховка. Техника ходов. Биография Р. Сметаниной. Техника перехода с хода на ход. Закаливание. Техника ходов. Техника поворотов – на месте махом.

Оказание первой помощи. Техника поворотов – сдача норматива. Способы самоконтроля. Техника спуск-подъемов. Приемы самоконтроля. Техника спуск-подъемов – сдача норматива. Олимпийские игры. Сочетание техники спуск-подъемов. Коми олимпийцы в лыжных гонках. Прохождение дистанции 5 км. Олимпийские виды спорта в РК. Контрольный старт 3-5 км.

Инструктаж по Т/Б. Оздоровительные системы Строевая подготовка. Самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Техника висов, упоров. Успехи отечественных гимнастов. Достижения спортивных школ. Акробатические упражнения. Страховка. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. Висы. Упоры Профилактика травматизма. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату. Подтягивание. Упражнения в висах. Самомассаж. Лазание по канату. Утренняя гимнастика. Вольные упражнения. Оказание первой помощи. Вольные упражнения. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения на бревне. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на равновесие. Страховка. Упражнения на бревне.

Роль и значение занятий физической культурой. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на метание. Челночный бег. Терминология разучиваемых упражнений. Прыжковые упражнения. Правила соревнований в беге. Бег с ускорением. Варианты челночного бега. Правила соревнований л/а. Кроссовая подготовка до 3000 м. Техника бега

на короткую дистанцию. Ускорения 60 метров. Достижения спортсменов в РК. Кросс с препятствиями. Судейство бега. Бег 100 метров на результат. Техника бега на длинную дистанцию. Бег на выносливость. Игра. Релаксация. Кроссовая подготовка. Техника метания. Бег с преодолением препятствий.

Инструктаж по Т/Б на водоемах. История плавания. Водные процедуры. В Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Основные способы плавания. Техника плавания. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Виды плавания. Брасс, кроль. Способы самоконтроля. Техника плавания.

Промежуточная аттестация.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Название раздела (Количество часов)	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика (10часов)	Инструктаж по Т/Б. История древних олимпийских игр.	1
		Равномерный бег с последующим ускорением.	1
		Режим дня. Техника низкого старта. Устный опрос	1
		Первая помощь. Бег с ускорениями 60 м - сдача норматива.	1

		Бег на 1000 м - сдача норматива.	1
		Беговые упражнения. Челночный бег - сдача норматива.	1
		Техника метания - сдача норматива. Метание на дальность.	1
		Метание на дальность.	1
		Кросс. Техника прыжков в длину с места, с разбега "согнув ноги".	1
		Техника прыжков в длину с места, с разбега "согнув ноги" - сдача норматива.	1
2.	Спортивные игры (20 часов)	Инструктаж по Т/Б. История появления мяча.	1
		Техника стоек, перемещений, поворотов, остановок.	1
		Остановки, стойки, повороты, перемещения.	1
		Техника ведения мяча на месте. Игры с мячом. Устный опрос.	1
		Ведение мяча на месте- сдача норматива. Игры на ведение.	1
		Техника ловли - передачи мяча на месте. Учебная игра баскетбол.	1
		Техника бросков - сдача норматива	1
		Ловля-передача в движении. Игра с мячом.	1
		Техника ведения мяча с передачей.	1
		Техника бросков после ведения	1
		Инструктаж по Т/Б. Упражнения без мячей. Стойка волейболиста.	1
		Упражнения с мячом: Техника приема и передачи мяча сверху.	1
		Техника приема и передачи мяча сверху. Сдача норматива.	1
		Техника приема и передачи мяча снизу. Сдача норматива.	1
		Техника нижней подачи мяча. Учебная игра волейбол. Устный опрос.	1
		Техника верхней прямой подачи мяча.	1
		Техника верхней прямой подачи мяча. Практическое судейство.	1
		Техника верхней прямой подачи мяча. Сдача норматива.	1
		Футбол. Техника передач различными способами. Устный опрос.	1
		Футбол . правила игры	1

3.	Лыжная подготовка (13 часов)	Инструктаж по Т/Б. Попеременно-двухшажный ход.	1
		Техника попеременного-двухшажного хода. Устный опрос.	1
		Техника попеременного-двухшажного хода – сдача норматива.	1
		Техника одновременно-одношажного хода.	1
		Техника одновременно-одношажного хода. Устный опрос.	1
		Техника одновременно-одношажного хода – сдача норматива.	1
		Режим дня. Техника поворотов.	1
		Техника поворотов. Сдача норматива.	1
		Виды травм. Техника спусков и подъемов.	1
		Техника спусков и подъемов. Сдача норматива.	1
		Техника торможений.	1
		Техника торможений. Сдача норматива.	1
		Техника изученных ходов. Сдача норматива - бег 500 м.	1
4.	Гимнастика (13 часов)	Инструктаж по Т/Б. Утренняя гимнастика.	1
		Организующие команды и приемы. Строевые упражнения на месте и в движении.	1
		Строевые упражнения на месте и в движении. Сдача норматива.	1
		Акробатические упражнения. Устный опрос.	1
		Акробатические упражнения: кувырки, стойки, мост-сдача норматива.	1
		Акробатические упражнения: кувырки, стойки, мост-сдача норматива.	1
		Выполнение акробатических комбинаций. Устный опрос.	1
		Выполнение акробатических комбинаций	1
		Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
		Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Практическое судейство.	1
		Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Сдача норматива.	1
		Техника лазания по канату.	1
		Техника лазания по канату.	1
5.	Легкая атлетика (11 часов)	Инструктаж по Т/Б. Виды травм. Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки.	1
		Бег с изменением частоты шага. Бег 30 м – сдача норматива.	1

		Бег с ускорением до 60 м. Кроссовая подготовка. Устный опрос.	1
		Бег 60 м - сдача норматива. Практическое судейство.	1
		Техника метания малого мяча на дальность – сдача норматива.	1
		Техника прыжков в высоту способом "перешагивания". Устный опрос.	1
		Техника прыжков в высоту способом "перешагивания"- сдача норматива.	1
		Техника прыжков в высоту способом "перешагивания"- сдача норматива.	1
		Эстафета.	1
		Президентские состязания	1
		Промежуточная аттестация.	1
6.	Плавание (3 часа)	Инструктаж по Т/Б. Виды плавания. Зачет	1
		Техника плавания	1
		Основные способы плавания. Устный опрос. Зачет	1

### 6 класс

№ п/п	Название раздела (Количество часов)	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика (10 часов)	Инструктаж по ТБ.	1
		Кроссовая подготовка. Сдача норматива 30 м.	1
		Устный опрос. Обучение спринтерскому бегу	1
		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сдача норматива 100 м.	1
		Возрождение Олимпийских игр. Сдача норматива 60м.	1
		Сдача норматива 1000м.	1
		Техника прыжков в длину с разбега. Сдача норматива – прыжки.	1
		Совершенствование техники метания.	1
		Сдача норматива – метание в цель.	1
		Повторение легкоатлетических упражнений. Сдача норматива – 2000м.	1
2.	Спортивные игры	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на	1

	(20 часов)	месте.	
		Ловля и передача мяча в движении.	1
		Техника передач различным способом. Устный опрос	1
		Физическая культура в современном обществе. Тактические действия в защите	1
		Тактические действия в нападении	1
		Совершенствование техники ловли – передачи	1
		Техника бросков с различных точек.	1
		Совершенствование ведения с передачей.	1
		Обучение технике бросков в движении	1
		Сдача норматива – броски. Броски в движении.	1
		Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.. Устный опрос.	1
		Развитие физ качеств. Обучение технике приема – передачи мяча.	1
		Совершенствование приема – передачи снизу.	1
		Обучение технике приема-передачи сверху. Устный опрос.	1
		Техника приема-передачи сверху-снизу.	1
		Организация самостоятельных занятий. Сдача норматива – передачи.	1
		Техническая подготовка. Техника верхней передачи в движении.	1
		Обучение технике нападающего удара. Сдача норматива - силовое упражнение.	1
		Техника подач различным способом. Сдача норматива – силовое упражнение.	1
		Сдача норматива – подачи различным способом.	1
3.	Лыжная подготовка (13часов)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами.	1
		Техника лыжных ходов. Устный опрос.	1
		Техника попеременно – двухшажного хода. Сдача норматива – 1000м.	1
		Адаптивная физическая культура. Сдача норматива – ходы.	1
		Спортивная подготовка. Техника перехода с хода на ход.	1
		Совершенствование техники ходов.	1
		Первая помощь при травмах. Техника	1



		спусков, поворотов.	
		Сдача норматива – техника спусков и поворотов.	1
		Сдача норматива – 2000м. Обучение технике подъемов.	1
		Совершенствование техники подъемов	1
		Сдача норматива – техника подъемов	1
		Обучение технике перехода с хода на ход. Устный опрос.	1
		Совершенствование техники перехода с хода на ход.	1
4.	Гимнастика (13часов)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
		Здоровье и здоровый образ жизни . Обучение акробатическим упражнениям.	1
		Совершенствование акробатических упражнений. Сдача норматива – челночный бег.	1
		Допинг. Концепция честного спорта. Строевые упражнения.	1
		Совершенствование акробатических упражнений. Сдача норматива – вольные упражнения	1
		Проведение банных процедур. Обучение висам, упорам.	1
		Обучение технике лазанья по канату. Сдача норматива – силовое упражнение.	1
		Обучение висам и упорам. Устный опрос.	1
		Сдача норматива – лазанье по канату. Игры.	1
		Профессионально-прикладная физ. Подготовка. Обучение опорному прыжку ноги врозь	1
		Режим дня и его основное содержание. Сдача норматива - Опорный прыжок ноги врозь	1
		Обучение равновесиям, висам. Практическое судейство.	1
		Гигиенические требования . Повторение упражнений на снарядах.	1
5.	Легкая атлетика (11 часов)	Инструктаж по ТБ. Устный опрос.	1
		Техника бега с максимальной скоростью.	1
		Сдача норматива – 30м. игры с мячом	1
		Обучение технике метания на дальность. Сдача норматива – 2000м.	1

		Совершенствование техники метания на дальность	1
		Влияние занятий на формирование качеств личности. Сдача норматива – 300м.	1
		Сдача норматива – метание в цель, на дальность.	1
		Коррекция осанки и телосложения.	1
		Сдача норматива – 1000м.	1
		Обучение прыжкам в высоту.	1
		Промежуточная аттестация.	1
6.	Плавание (3 часа)	Техника безопасности на водоемах.	1
		Основные способы плавания	1
		Зачет.	1

### 7 класс

№ п/п	Название раздела (Количество часов)	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (10 часов)	Инструктаж по Т/Б. История л/а. Правила соревнований по л/а.	1
		Обучение технике высокого старта.	1
		Техника высокого старта. Закаливание организма.	1
		Техника спринтерского бега. Высокий старт до 60 м.	1
		Техника метания малого мяча на дальность. Ветераны л/а в РК.	1
		Техника прыжков в длину с места, с разбега «согнув ноги».	1
		Сдача норматива – прыжки в длину с места, с разбега «согнув ноги»	1
		Техника прыжков в высоту способом «перешагивания». Профилактика травматизма.	1
		Сдача норматива - прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
		Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метание.	1
2	Спортивные игры (20 часов)	Инструктаж по Т/Б. История о баскетболе. Правила игры	1

		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
		Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.	1
		Совершенствование упражнений без мяча: остановки двумя шагами и прыжком.	1
		Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
		Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
		Техника ведения с пассивным сопротивлением защитника.	1
		Совершенствование техники бросков после ведения, ловли мяча.	1
		Самоконтроль. Релаксация. Судейство	1
		Инструктаж по Т/Б. Олимпийское движение в России	1
		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек1	1
		Техника приема-передачи мяча сверху и снизу.	1
		Техника подач, верхняя прямая подача мяча. Игры и игровые задания.	1
		Техника верхней прямой подачи – сдача норматива.	1
		Техника подач различными способами в заданную часть площадки.	1
		Техника прямого нападающего удара.	1
		Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
		Овладение игрой. Правила игры. Утренняя гимнастика	1
		Тактика и защита игры.	1
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
3	Лыжная подготовка (13 часов)	Инструктаж по Т/Б. Перестроения. Анализ техники упражнений.	1
		Техника лыжных ходов. Развитие зимних видов спорта.	1
		Совершенствование техники ходов. Страховка. Самостраховка.	1
		Совершенствование перехода с хода на ход.	1
		Техника спусков и подъемов. Закаливание.	1

		Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
		Техника спусков и подъемов. Сдача норматива.	1
		Совершенствование техники торможений «упором».	1
		Техника торможений – сдача норматива. Игры: «Гонка с преследованием».	1
		Совершенствование техники поворотов – на месте махом.	1
		Техника поворотов – сдача норматива. Оказание первой помощи.	1
		Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Гонки с выбыванием»	1
		Контрольный старт 3-5 км. Олимпийские виды спорта в РК.	1
4	Гимнастика (13часов)	Инструктаж по Т/Б. Оздоровительные системы Строевая подготовка.	1
		Самоконтроль. Общеобразовательные упражнения.	1
		Совершенствование обще-развивающих упражнений.	1
		Достижения спортивных школ. Акробатические упражнения.	1
		Страховка. Совершенствование акробатических упражнений.	1
		Акробатические упражнения – сдача норматива.	1
		Упражнения на перекладине. Висы. Упоры	1
		Лазанье по канату. Подтягивание. Упражнения в висах.	1
		Здоровый образ жизни человека. Лазание по канату.	1
		Приемы закаливания. Лазание по канату – сдача норматива.	1
		Утренняя гимнастика. Опорный прыжок через акробатического козла.	1
		Оказание первой помощи. Опорный прыжок через акробатического козла.	1
		Общая физическая подготовка. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
5	Легкая атлетика (10 часов)	Инструктаж по Т/б. Легкоатлетические упражнения.	1
		Сдача норматива - метание малого мяча на дальность, в	1

		цель.	
		Сдача норматива - прыжки в длину с места, с разбега.	1
		Кроссовая подготовка до 1500 м.	1
		Достижения спортсменов в РК. Сдача норматива – бег 60м.	1
		Профилактика травматизма. Техника прыжков в высоту способом «перешагивания».	1
		Сдача норматива - прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
		Релаксация. Кроссовая подготовка.	1
		Самомассаж. Правила и дозировка. Бег с преодолением препятствий.	1
		Промежуточная аттестация	1
6	Плавание (3 часа)	Инструктаж по Т/Б на водоемах.	1
		История плавания.	1
		Способы самоконтроля. Техника плавания.	1

### 8 класс

№ п/п	Название раздела (Количество часов)	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (15 часов)	Вводный инструктаж по Т/Б. Равномерный бег до 900м.	1
		Кроссовая подготовка до 1500 м. Олимпийские игры в Сочи - 2014.	1
		Равномерный бег до 1200м. Техника длительного бега.	1
		Техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт на 60м.	1
		Равномерный бег до 1000м. Бег на результат 60м. Развитие спорта в Республике Коми.	1
		Чередование ходьбы и бега. Челночный бег.	1
		Техника спринтерского бега, эстафетный бег по подгруппам.	1
		Развитие выносливости, бег до 2000м. Утренняя зарядка.	1

		Бег на результат 1000 м.	1
		Кроссовая подготовка до 2000м. Зарождение современной легкой атлетики.	1
		Техника метания теннисного мяча в цель.	1
		Техника метания мяча на дальность.	1
		Техника метания мяча на дальность-сдача норматива	1
		Техника прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
		Техника прыжков в длину с разбега. Равномерный бег.	1
2	Спортивные игры (45 часов)	Инструктаж по Т/Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
		Совершенствование упражнений без мяча.	1
		Ведение мяча с изменением скорости, направления.	1
		Сочетание ведения и передачи мяча.	1
		Выполнение штрафного броска	1
		Совершенствование бросков мяча в корзину	1
		Сдача норматива - выполнение штрафного броска.	1
		Бросок мяча одной рукой от головы.	1
		Совершенствование техники бросков.	1
		Игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры.	1
		Вырывание и выбывание мяча.	1
		Учебная игра баскетбол.	1
		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
		Совершенствование передачи в парах.	1
		Двухсторонняя учебная игра.	1
		Передача мяча при встречном движении.	1
		Техника передачи мяча в движении.	1
		Учебная игра. Практическое судейство.	1
		Игра в защите. Самоконтроль.	1
		Учебная игра.	1
		Инструктаж по Т/Б. История развития игры.	1
		Обучение передвижений, стоек игрока.	1
		Совершенствование техники передвижений, стоек	1
		Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Физическое развитие подростка.	1

		Техника приема-передачи мяча сверху двумя руками.	1
		Прием, передача мяча над собой - сдача норматива.	1
		Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1
		Обучение нижней прямой подаче.	1
		Совершенствование техники подач. Правила игры	1
		Нижняя прямая подача – сдача норматива.	1
		Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра.	1
		Техника подач различными способами по определенным точкам.	1
		Отбивание мяча кулаком у сетки. Судейство	1
		Двухсторонняя игра волейбол.	1
		Овладение игрой. Правила игры. Утренняя гимнастика	1
		Волейбол. Практическое судейство.	1
		Обучение передаче мяча через сетку в прыжке.	1
		Учебная игра. Практическое судейство.	1
		Совершенствование передачи мяча через сетку в прыжке.	1
		Учебная игра. Сердечно-сосудистая система подростка.	1
		Двухсторонняя игра в волейбол.	1
		Тактические действия в защите.	1
		Правила соревнований по волейболу. Учебная игра	1
		Инструктаж по Т/Б. Тактика и защита игры.	1
		Учебная игра. Правила игры.	1
3	Лыжи (12 часов)	Инструктаж по Т/Б. История лыжного спорта.	1
		Передвижение на лыжах до 2км.	1
		Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1
		Обучение одновременно-двухшажного хода.	1
		Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Закаливание	1
		Обучение конькового хода.	1
		Совершенствование техники конькового хода.	1
		Контрольный старт на 2км.	1
		Обучение торможения «плугом»	1

		Обучение поворота «плугом».	1
		Сочетание техники спусков и подъемов.	1
		Контрольный старт 3 км. Олимпийские виды спорта в РК.	1
4	Гимнастика (18 часов)	Инструктаж по Т/Б. Строевая подготовка.	1
		Лазание по канату. Личная гигиена спортсмена.	1
		Совершенствование лазания по канату.	1
		Сдача норматива – лазание по канату.	1
		Обучение упражнений на бревне.	1
		Упражнения на равновесие. Повороты в движении.	1
		Комплекс упражнений на бревне.	1
		Упражнения на перекладине. Висы. Профилактика травматизма	1
		Совершенствование упражнений на перекладине.	1
		Акробатика. Длинный кувырок.	1
		Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя.	1
		Совершенствование акробатических упражнений. Оказание первой помощи	1
		Комбинации из освоенных упражнений.	1
		Обучение опорного прыжка «согнув ноги».	1
		Совершенствование опорного прыжка.	1
		Обучение опорного прыжка «бокком с поворотом»	1
		Сдача норматива – опорный прыжок.	1
		Танцевальные упражнения	1
5	Легкая атлетика (14 часов)	Инструктаж по Т/Б. Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
		Совершенствование техники по прыжкам в высоту.	1
		Сдача норматива - прыжки в высоту.	1
		Кроссовая подготовка до 1500м. Чемпионы Республики Коми.	1
		Чередование ходьбы и бега. Челночный бег.	1
		Бег на 400м. Финиширование.	1
		Круговая эстафета.	1
		Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 1200м.	1



		Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги».	1
		Сдача норматива – бег 60м.	1
		Бег на выносливость. Закаливание организма.	1
		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
		Сдача норматива – метание малого мяча.	1
		Бег на 1800 и 2000м.	1
6	Плавание (3 часа)	Инструктаж по Т/Б на водоемах. История плавания Промежуточная аттестация	1
		Виды плавания. Брасс, кроль. Водные процедуры.	1
		Техника плавания. Способы самоконтроля.	1

### 9 класс

№ п/п	Название раздела (Количество часов)	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по Т/Б. Развитие физической культуры и спорта в РК.	1
		Ветераны л/а в РК. Кроссовая подготовка до 2000м.	1
		Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1
		Самомассаж. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
		Анализ техники упражнений. Бег на результат 100 м.	1
		Термины. Техника длительного бега от 1500 до 2000 м	1
		Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости	1
		Олимпийское движение в России. Бег командами. Кросс до 3 км.	1
		Президентские состязания в РК. Бег на результат 2000 м.	1
		Техника метания малого мяча на дальность	1
		Подготовка мест занятий. Метание мяча в цель и на дальность на результат.	1
		Техника метания. Кроссовая подготовка.	1
		Легкоатлеты в Республике Коми.	1

		Техника прыжков в длину с разбега, с места.	
		Судейство, игра. Прыжки с места, прыжки в высоту на результат.	1
		Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метание.	1
2	Спортивные игры (45 часов)	Инструктаж по Т/Б. История о баскетболе. Правила игры	1
		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
		Здоровый образ жизни. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед	1
		Упражнения без мяча: стойки, перемещения, повороты	1
		Олимпийские игры. Техника стоек, поворотов, остановок.	1
		Передвижение в различных стойках, повороты без мяча, с мячом	1
		Передвижения в различных стойках	1
		Техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
		Самомассаж. Ведение мяча на месте, в движении.	1
		Баскетбол в России. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игры	1
		Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
		Техника ловли и передачи мяча и в движении.	1
		Команда «Зыряночка». Ловля-передача мяча на месте на результат.	1
		Техника передачи мяча в парах, тройках, круге.	1
		Способы самоконтрля. Техника передачи мяча в движении на результат.	1
		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение	1
		Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
		Техника бросков мяча.	1
		Техника защитных действий. Перехват мяча.	1
		Приемы определения самочувствия. Тактика игры.	1

		Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
		Терминология спортивной игры. Правила игры	1
		Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра	1
		«Стритбол» в России. Правила игры в мини-баскетболе.	1
		Самоконтроль. Релаксация. Судейство	1
		Инструктаж по Т/Б. Олимпийское движение в России	1
		Успехи спортсменов в в\б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
		Техника приема-передачи мяча сверху-снизу на результат.	1
		Приемо-передача мяча сверху - снизу. Передачи у сетки	1
		Правила «Пляжного волейбола». Прием, передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
		Судейство. Комбинация приемов сверху-снизу. Учебная игра	1
		Термины. Техника подачи мяча. Игры и игровые задания	1
		Способы самоконтроля. Техника подач.	1
		Техника подач различными способами в заданную часть площадки	1
		Волейбол в РК. Тактика игры: игра в нападении	1
		Оздоровительные системы. Тактика игры: игра в защите.	1
		Команды-чемпионы. Учебная игра. Судейство	1
		Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
		Утренняя гимнастика. Овладение игрой. Правила игры.	1
		Техника нападающего удара. Удары при встречных передачах	1
		Организация соревнований. Техника владения мячом: прием, передача, удар	1
		Практическое судейство. Учебная игра.	1
		История мини-футбола. Игра по правилам. Судейство	1
		Великие футбольные команды. Тактика и защита игры	1
3	Лыжная	Анализ техники упражнений.	1

	подготовка (12 часов)	Инструктаж по Т/Б. Перестроения.	
		Развитие зимних видов спорта. Техника лыжных ходов.	1
		Страховка. Самостраховка Техника ходов.	1
		Биография Р. Сметаниной. Техника перехода с хода на ход	1
		Закаливание. Техника ходов.	1
		Техника поворотов – на месте махом.	1
		Оказание первой помощи. Техника поворотов – сдача норматива.	1
		Способы самоконтроля. Техника спуск-подъемов.	1
		Приемы самоконтроля. Техника спуск-подъемов – сдача норматива	1
		Олимпийские игры. Сочетание техники спуск-подъемов	1
		Коми олимпийцы в лыжных гонках. Прохождение дистанции 5 км	1
		Олимпийские виды спорта в РК. Контрольный старт 3-5 км.	1
4	Гимнастика (15 часов)	Инструктаж по Т/Б. Оздоровительные системы Строевая подготовка.	1
		Самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.	1
		Общеразвивающие упражнения.	1
		Техника висов, упоров. Успехи отечественных гимнастов.	1
		Достижения спортивных школ. Акробатические упражнения.	1
		Страховка. Акробатические упражнения.	1
		Упражнения на перекладине. Висы. Упоры	1
		Профилактика травматизма. Упражнения на перекладине.	1
		Лазанье по канату. Подтягивание. Упражнения в висах.	1
		Самомассаж. Лазание по канату.	1
		Утренняя гимнастика. Вольные упражнения.	1
		Оказание первой помощи. Вольные упражнения.	1
		Страховка и помощь во время занятий. Упражнения на бревне.	1
		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на равновесие	1

		Страховка. Упражнения на бревне.	1
5	Лёгкая атлетика (11 часов)	Роль и значение занятий физической культурой. Легкоатлетические упражнения	1
		Упражнения на метание. Челночный бег.	1
		Терминология разучиваемых упражнений. Прыжковые упражнения.	1
		Правила соревнований в беге. Бег с ускорением. Варианты челночного бега	1
		Правила соревнований л/а. Кроссовая подготовка до 3000 м	1
		Техника бега на короткую дистанцию. Ускорения 60 метров	1
		Достижения спортсменов в РК. Кросс с препятствиями.	1
		Судейство бега. Бег 100 метров на результат.	1
		Техника бега на длинную дистанцию. Бег на выносливость. Игра.	1
		Релаксация. Кроссовая подготовка.	1
		Техника метания. Бег с преодолением препятствий.	1
6	Плавание (3 часа)	Инструктаж по Т/Б на водоемах. История плавания .Промежуточная аттестация	1
		Водные процедуры. Виды плавания. Брасс, кроль.	1
		Способы самоконтроля. Техника плавания.	1