

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНІН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЪЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНІН «ВЕЛӨДАН ОБЩЕОБ-
РАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЪЯБОЖ СИКТ

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол № 24 от «17» ноя 2020 г.

Утверждаю
Директор школы О.Л.Вокуева
« 21 » августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основного общего образования

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Кушакова Елена Александровна

с. Щельябож
2020 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2010 года № 1897 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП ООО) и авторской Комплексной программы физического воспитания (базовый уровень) В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования 5-9 класс отводится:

5 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

6 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

7 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

8 класс - 102 часов (3 ч. в неделю, 34 учебные недели)

9 класс- 102 часов (3ч. в неделю, 34 учебные недели)

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

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

Метапредметные результаты должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

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

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

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с раз-

личной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:

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 деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. **История развития плавания.** Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Водоемы нашей местности. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	
3.	Спортивные игры	11 ч.	
4.	Лыжная подготовка	20ч.	
5.	Спортивные игры	7 ч.	
6.	Легкая атлетика	8 ч.	1 ч.
7.	Плавание	3ч.	
	Всего:	68ч.	1

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего ча- сов в раз- деле	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	
3.	Спортивные игры	11 ч.	
4.	Лыжная подготовка	20 ч.	
5.	Спортивные игры	7 ч.	
6.	Легкая атлетика	8 ч.	1 ч.
7.	Плавание	3ч.	
Всего:		68 ч.	1

7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего ча- сов в раз- деле	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	
3.	Спортивные игры	11 ч.	
4.	Лыжная подготовка	20 ч.	
5.	Спортивные игры	7 ч.	
6.	Легкая атлетика	8 ч.	1 ч.
7.	Плавание	3ч.	
Всего:		68 ч.	1

8класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего ча- сов в раз- деле	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.	
3.	Спортивные игры	18 ч.	
4.	Лыжная подготовка	30 ч.	
5.	Спортивные игры	9 ч.	
6.	Легкая атлетика	12 ч.	1 ч.
7.	Плавание	3ч.	
Всего:		102 ч.	1

9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.	
3.	Спортивные игры	18 ч.	
4.	Лыжная подготовка	30 ч.	
5.	Спортивные игры	9 ч.	1 ч.
6.	Легкая атлетика	12 ч.	
7.	Плавание	3ч.	
Всего:		102 ч.	1

Приложение

**Календарно - тематическое планирование.
Физическая культура. 5 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		Легкая атлетика	9 ч.	
1		Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	
2.		Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	
3.		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	
4.		Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10м.	1	
5.		Бег на выносливость.	1	
6.		Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
7.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
8.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	
10.		Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика	1	

11.		Акробатика. Упражнения на снарядах . Повороты и перестроения.	1	
12.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	
13.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
14.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
15.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
16.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
17.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
18.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
19.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
		Спортивные игры	11 ч.	
20.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	
21.		Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	
22.		Стойка игрока и перемещения.	1	
23.		Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	
24.		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
25.		Бросок мяча после ловли с передачей.	1	
26.		Передача мяча в движении двумя руками.	1	
27.		Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	
28.		Передача мяча одной рукой от плеча в движении.		
29.		Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	
30.		Ведение и бросок мяча в движении.	1	
		Лыжная подготовка	20 ч.	
31.		Техника безопасности. Поворот плугом.	1	
32.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
33.		Попеременный 2-шажный ход. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
34.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
35.		Поворот плугом.	1	
36.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
37.		Спуски с горы и подъём в гору.	1	
38.		Подвижные игры. Подъём «ёлочкой»	1	
39.		Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	
40.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
41.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
42.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
43.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
44.		Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	
45.		Поворот плугом. Подвижные игры.	1	
46.		Прохождение 3 км без учёта времени.	1	
47.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
48.		Гонки 2 км. Спуски с горы Торможение плу-	1	

		гом.		
49.		Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	
50.		Бесшажный ход. Торможение плугом	1	
		Спортивные игры	7 ч.	
51.		Техника безопасности. Передачи мяча.	1	
52.		Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	
53.		Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	
54.		Передачи мяча.	1	
55.		Челночный бег 3x10м. Бросок мяча с места.	1	
56.		Бросок мяча одной рукой с места.	1	
57.		Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	
		Легкая атлетика	8 ч.	
58.		Техника безопасности 6-минутный бег.	1	
59.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
60.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
61.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
62.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
63.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
64.		Прыжки в высоту – учёт.	1	
65.		Контрольная работа.	1	Контрольная работа
		Плавание	3ч.	
66.		История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
67.		Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
68.		Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года.	1	

Календарно - тематическое планирование.

Физическая культура. 6 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		Легкая атлетика	9 ч.	
1		Техника безопасности Низкий старт.	1	
2.		Метание 1кг мяча. Прыжок в длину с места. Низкий старт.	1	
3.		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	
4.		Низкий старт. Челночный бег 3х10м.	1	
5.		Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	1	
6.		Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
7.		Метание мяча в цель. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
8.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	
10.		Техника безопасности Повороты на месте. Акробатика.	1	
11.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	
12.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	
13.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Строевой шаг.	1	
14.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Строевой шаг.	1	
15.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
16.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
17.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
18.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
19.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
		Спортивные игры	11ч.	
20.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Стойка игрока и перемещения.	1	
21.		Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Ведение мяча.	1	
22.		Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	
23.		Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Остановка и повороты	1	
24.		Остановка и повороты. Бросок мяча одной и двумя руками.	1	
25.		Бросок мяча. Ведение мяча на месте.	1	

26.		Передача мяча в движении двумя руками. Ведение мяча.	1	
27.		Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости.	1	
28.		Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
29.		Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	
30.		Ведение и бросок мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1	
		Лыжная подготовка	20ч.	
31.		Техника безопасности. Торможение плугом.	1	
32.		Попеременный 2-шажный ход Торможение плугом.	1	
33.		Попеременный 2-шажный ход. Торможение плугом.	1	
34.		Попеременный 2-шажный ход. Торможение плугом.	1	
35.		Торможение плугом. Попеременный 2-шажный ход.	1	
36.		Попеременный 2-шажный ход. Спуски с горы.	1	
37.		Спуски с горы и подъём в гору. Подъём «ёлочкой»	1	
38.		Подвижные игры. Подъём «ёлочкой»	1	
39.		Попеременный двухшажный ход.	1	
40.		Одновременный 2-шажный ход. Гонки 1км.	1	
41.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
42.		Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.	1	
43.		Одновременный 2-шажный ход Подъём в гору «ёлочкой».	1	
44.		Одновременный 2-шажный ход. Поворот плугом.	1	
45.		Поворот плугом. Подвижные игры. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
46.		Прохождение 3км без учета времени.	1	
47.		Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков.	1	
48.		Гонки 2 км. Спуски с горы.	1	
49.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
50.		Бесшажный ход. Прохождение отрезков.	1	
		Спортивные игры	7 ч.	
51.		Техника безопасности. Передачи мяча.	1	
52.		Ведение, передачи мяча.	1	
53.		Ведение, передачи, бросок мяча.	1	
54.		Тактика свободного нападения.	1	
55.		Бросок мяча одной рукой с места.	1	
56.		Бросок мяча одной рукой с места.	1	
57.		Учебная игра.	1	

Легкая атлетика			8 ч.	
58.		Техника безопасности . 6-минутный бег.	1	
59.		Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места бег 100м	1	
60.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
61.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
62.		Прыжки в длину с разбега метание мяча	1	
63.		Прыжки в длину с разбега бег 30м,60м	1	
64.		Контрольная работа.	1	Контрольная работа
65.		Метание мяча в цель и на дальность	1	
Плавание			3ч.	
66.		История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
67.		Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
68.		Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года.	1	

**Календарно - тематическое планирование.
Физическая культура. 7 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
Легкая атлетика			9 ч.	
1.		Техника безопасности. Низкий старт.	1	
2.		Тестирование метания 1 кг мяча	1	
3.		Тестирование в прыжках в длину с места.	1	
4.		Низкий старт.	1	
5.		Бег на выносливость.	1	
6.		Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
7.		Метание мяча в цель.	1	
8.		Прыжки в высоту «перешагивание».	1	
9.		Прыжки в высоту на результат.	1	
Гимнастика с элементами акробатики			10 ч.	
10.		Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	
11.		Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1	
12.		Акробатика. Повороты и перестроения.	1	
13.		Упражнения на снарядах. Акробатика.	1	
14.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
15.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	

16.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
17.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
18.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
19.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
		Спортивные игры	11 ч.	
20.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	
21.		Ловля и передача мяча.	1	
22.		Бросок мяча в кольцо.	1	
23.		Бросок мяча после ловли с передачей.	1	
24.		Бросок мяча после ловли с передачей.	1	
25.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
26.		Ловля и передача мяча одной рукой.	1	
27.		Ловля и передача мяча одной рукой.	1	
28.		Ведение мяча с изменением высоты, скорости.	1	
29.		Бросок мяча в кольцо двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	1	
30.		Бросок мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
		Лыжная подготовка	20 ч.	
31.		Техника безопасности. Поворот махом.	1	
32.		Торможение «плугом». Поворот махом.	1	
33.		Попеременный 2-шажный ход. Поворот махом.	1	
34.		Поворот махом. Попеременный 2-шажный ход.	1	
35.		Торможение «плугом».	1	
36.		Спуски с горы.	1	
37.		Спуски с горы и подъём в гору.	1	
38.		Подвижные игры.	1	
39.		Попеременный двухшажный ход.	1	
40.		Гонки 1км.	1	
41.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
42.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
43.		Подъём в гору.	1	
44.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
45.		Торможение «упором».	1	
46.		Прохождение 3км.	1	
47.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
48.		Гонки 2 км. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
49.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
50.		Бесшажный ход. Гонки 2км на результат.	1	
		Спортивные игры	7 ч.	
51.		Техника безопасности. Передачи сверху.	1	
52.		Тестирование метания 1кг мяча сидя.	1	
53.		Тестирование прыжка в длину с места. Нижняя прямая подача.	1	

54.		Подача и приём сверху через сетку.	1	
55.		Тестирование челночного бега 4x15м.	1	
56.		Передачи сверху и снизу.	1	
57.		Прямой нападающий удар.	1	
		Легкая атлетика	8 ч.	
58.		Техника безопасности . 6-минутный бег.	1	
59.		Контрольная работа.	1	Контрольная работа
60.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
61.		Прыжки в высоту.	1	
62.		Прыжки в высоту – учёт.	1	
63.		Метание мяча на дальность. Бег 1500м - учёт.	1	
64.		Эстафеты линейные. Метание мяча на дальность – учёт	1	
65.		Эстафеты встречные с бегом и прыжками.	1	
		Плавание	3ч.	
66.		История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.		
67.		Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».		
68.		Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года.		

**Календарно - тематическое планирование.
Физическая культура. 8 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		Легкая атлетика	9 ч.	
1		Техника безопасности. Низкий старт.	1	
2.		Метание 1 кг мяча Низкий старт. Прыжок в длину с места.	1	
3.		Тестирование в прыжках в длину с места.	1	
4.		Низкий старт. Челночный бег 3x10м.	1	
5.		Бег на выносливость.	1	
6.		Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
7.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
8.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.	
10.		Техника безопасности. Строевые упражнения Акробатика.	1	
11.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1	
12.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестройки.	1	
13.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестройки.	1	
14.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Команда «Прямо!»	1	
15.		Акробатика. Упражнения на снарядах. Команда «Прямо!»	1	
16.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
17.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
18.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
19.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
20.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
21.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
22.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
23.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
24.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
25.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
26.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
27.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
28.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
29.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
		Спортивные игры	18 ч.	

30.		Техника безопасности. Передача одной рукой.	1	
31.		Передача одной рукой.	1	
32.		Передача одной рукой.	1	
33.		Ведение с изменением направления.	1	
34.		Ведение с изменением скорости.	1	
35.		Передача одной рукой от плеча.	1	
36.		Передача мяча в движении.	1	
37.		Штрафной бросок.	1	
38.		Штрафной бросок.	1	
39.		Передача мяча в движении.	1	
40.		Ведение мяча.	1	
41.		Ведение мяча с изменением высоты.	1	
42.		Бросок после ведения.	1	
43.		Бросок после ведения.	1	
44.		Бросок после ведения.	1	
45.		Учебная игра.	1	
46.		Учебная игра.	1	
47.		Учебная игра.	1	
		Лыжная подготовка	30 ч.	
48.		Техника безопасности. Поворот махом.	1	
49.		Торможение плугом. Поворот махом.	1	
50.		Торможение плугом. Поворот махом.	1	
51.		Прохождение отрезков.	1	
52.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
53.		Торможение плугом - учет.	1	
54.		Спуски с горы и подъём в гору.	1	
55.		Торможение «упором».	1	
56.		Попеременный двухшажный ход- учёт.	1	
57.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
58.		Повторное прохождение отрезков.	1	
59.		Прохождение отрезков на скорость.	1	
60.		Подъём в гору. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
61.		Одновременный 2-шажный ход- учёт.	1	
62.		Подвижные игры и эстафеты.	1	
63.		Прохождение 5км.	1	
64.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
65.		Гонки 2 км.	1	
66.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
67.		Гонки 3км.	1	
68.		Гонки 1 км.		
69.		Бесшажный ход. Эстафеты.	1	
70.		Гонки 2км. – учёт.	1	
71.		Прохождение отрезков.	1	
72.		Бесшажный ход- учёт. Эстафеты.	1	

73.		Гонки 1км. – учёт.	1	
74.		Гонки 3 км - учёт.	1	
75.		Коньковый ход- учёт.	1	
76.		Коньковый ход. Гонки 2 км	1	
78.		Эстафеты и подвижные игры.	1	
		Спортивные игры	9 ч.	
79.		Техника безопасности. Передачи мяча.	1	
80.		Тестирование метания 1 кг мяча.	1	
81.		Тестирование прыжков в длину.	1	
82.		Нижняя подача и приём снизу.	1	
83.		Тестирование челночного бега 3х10м.	1	
84.		Передачи сверху и снизу.	1	
85.		Приём снизу - учёт. Учебная игра.	1	
86.		Нижняя прямая подача-учёт.	1	
87.		Учебная игра- учёт.	1	
		Легкая атлетика	12 ч.	
88.		Техника безопасности. 6-минутный бег.	1	
89.		Контрольная работа.	1	Контрольная работа
90.		Прыжки в высоту.	1	
91.		Прыжки в высоту. Эстафеты.	1	
92.		Прыжки в высоту. Эстафеты.	1	
93.		Прыжки в высоту способом перешагивание	1	
94.		Прыжки в высоту – учёт.	1	
95.		Эстафеты встречные. Полоса препятствий.	1	
96.		Метание мяча.	1	
97.		Эстафеты линейные.	1	
98.		Метание мяча.	1	
99.		Эстафеты линейные.	1	
		Плавание	3ч.	
100.		История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101.		Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102.		Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	

Календарно - тематическое планирование.

Физическая культура.9 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		Легкая атлетика	9 ч.	
1		Техника безопасности. Низкий старт.	1	
2.		Тестирование метания 1 кг мяча	1	
3.		Тестирование в прыжках в длину с места.	1	
4.		Низкий старт.	1	
5.		Бег на выносливость.	1	
6.		Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
7.		Прыжки в высоту.	1	
8.		Прыжки в высоту. Полоса препятствий.	1	
9.		Прыжки в высоту на результат.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.	
10.		Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	
11.		Акробатика. Повороты на месте.	1	
12.		Акробатика. Повороты и перестроения.	1	
13.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
14.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
15.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
16.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
17.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
18.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
19.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
20.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
21.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
22.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
23.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
24.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
25.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
26.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
27.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
28.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
29.		Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	
		Спортивные игры	18 ч.	
30.		Техника безопасности. Передачи мяча.	1	
31.		Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
32.		Передача мяча одной.	1	
33.		Ведение мяча.	1	
34.		Ведение, передачи и бросок мяча.	1	
35.		Передача одной рукой от плеча.	1	
36.		Ведение мяча с изменением высоты.	1	
37.		Штрафной бросок.	1	

38.		Штрафной бросок.	1	
39.		Передача мяча в движении.	1	
40.		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	
41.		Ведение мяча с изменением высоты, и скорости. Учебная игра.	1	
42.		Бросок после ведения.	1	
43.		Бросок после ведения.	1	
44.		Бросок после ведения.	1	
45.		Учебная игра.	1	
46.		Учебная игра.	1	
47.		Учебная игра.	1	
		Лыжная подготовка	30 ч.	
48.		Техника безопасности. Поворот махом.	1	
49.		Торможение плугом. Поворот махом.	1	
50.		Торможение плугом. Поворот махом.	1	
51.		Торможение «плугом».	1	
52.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
53.		Спуски с горы.	1	
54.		Спуски с горы и подъём в гору.	1	
55.		Подвижные игры.	1	
56.		Попеременный двухшажный ход- учёт.	1	
57.		Одновременный 2-шажный ход.	1	
58.		Повторное прохождение отрезков.	1	
59.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
60.		Подъём в гору. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	
61.		Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	
62.		Подвижные игры.	1	
63.		Прохождение 5км.	1	
64.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
65.		Гонки 2 км.	1	
66.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
67.		Гонки 3 км.	1	
68.		Гонки 1 км.		
69.		Бесшажный ход. Эстафеты.	1	
70.		Гонки 2км – учёт.	1	
71.		Прохождение отрезков.	1	
72.		Бесшажный ход- учёт. Эстафеты.	1	
73.		Гонки 1км – учёт.	1	
74.		Спуски с горы. Гонки 3 км.	1	
75.		Коньковый ход- учёт.	1	
76.		Коньковый ход. Гонки 2 км	1	
78.		Эстафеты и подвижные игры.	1	
		Спортивные игры	9 ч.	

79.		Техника безопасности. Передачи мяча.	1	
80.		Тестирование метания 1 кг мяча.	1	
81.		Тестирование прыжков в длину.	1	
82.		Нижняя прямая подача и приём снизу.	1	
83.		Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
84.		Передачи сверху и снизу. Приём снизу – учёт. Учебная игра.	1	
85.		Контрольная работа.	1	Контрольная работа
86.		Нижняя прямая подача-учёт. Учебная игра.	1	
87.		Учебная игра.	1	
		Легкая атлетика	12ч.	
88.		Техника безопасности . 6-минутный бег.	1	
89.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
90.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
91.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
92.		Прыжки в высоту способом «перешагивание»- учет.	1	
93.		Прыжки в длину с места. Бег 2000м – учёт.	1	
94.		Прыжки в длину с места – учёт.	1	
95.		Метание мяча и гранаты.	1	
96.		Метание мяча и гранаты.	1	
97.		Метание мяча и гранаты на дальность	1	
98.		Метание мяча – учёт.	1	
99.		Бег 60м – учёт.	1	
		Плавание	3ч.	
100.		История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101.		Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102.		Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	

