

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
(МОУ «СОШ №9»)
«9 №-а Шөр школа» муниципальной велодан учреждение

Рекомендовано методическим
объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол №1
от 30 августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МОУ «СОШ №9»

А.А. Рожков

30.08.2016

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

наименование учебного предмета

основное общее образование

уровень образования

ФКГОС

5 лет

срок реализации программы

Составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования, Программы общеобразовательных учреждений, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич (Москва «Просвещение» 2008 г.)

Составители: методическое объединение учителей физической культуры

Сыктывкар
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена *в соответствии со следующими нормативными актами:*

- ✓ Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 23.06.2015 N 609),

на основе:

- ✓ Примерной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1 – 11 классы. Авторы программы: В.И. Лях и А.А. Зданевич. Изд. – М.: «Просвещение», 2009г.;
- В 8-9 классах для реализации программы используется учебник «Физическая культура» под ред. Ляха В.И.

Цели изучения предмета «Физическая культура»

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

В результате освоения содержания основного общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. Овладение общими умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации школьников.

Познавательная деятельность

Использование для познания окружающего мира различных методов (наблюдение, измерение, опыт, эксперимент, моделирование и др.). Определение структуры объекта познания, поиск и выделение значимых функциональных связей и отношений между частями целого. Умение разделять процессы на этапы, звенья; выделение характерных причинно-следственных связей.

Определение адекватных способов решения учебной задачи на основе заданных алгоритмов. Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартное применение одного из них.

Сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям. Умение различать факт, мнение, доказательство, гипотезу, аксиому.

Исследование несложных практических ситуаций, выдвижение предположений, понимание необходимости их проверки на практике. Использование практических и лабораторных работ, несложных экспериментов для доказательства выдвигаемых предположе-

ний; описание результатов этих работ.

Творческое решение учебных и практических задач: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельное выполнение различных творческих работ; участие в проектной деятельности.

Информационно-коммуникативная деятельность

Адекватное восприятие устной речи и способность передавать содержание прослушанного текста в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания.

Осознанное беглое чтение текстов различных стилей и жанров, проведение информационно-смыслового анализа текста. Использование различных видов чтения (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.).

Владение монологической и диалогической речью. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение). Создание письменных высказываний, адекватно передающих прослушанную и прочитанную информацию с заданной степенью свернутости (кратко, выборочно, полно). Составление плана, тезисов, конспекта. Приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов. Отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности.

Умение перефразировать мысль (объяснять «иными словами»). Выбор и использование выразительных средств языка и знаковых систем (текст, таблица, схема, аудиовизуальный ряд и др.) в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения.

Использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.

Рефлексивная деятельность

Самостоятельная организация учебной деятельности (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные последствия своих действий. Поиск и устранение причин возникших трудностей. Оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности, своего физического и эмоционального состояния. Осознанное определение сферы своих интересов и возможностей. Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива; учет особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчиненный и др.).

Оценивание своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей. Использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности основного общего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально

благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в гимназии лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, деятельность учителя ориентирована на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащимся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Регионально-национальный компонент, обеспечивающий формирование культуроведческой компетенции, представлен системой уроков с упражнениями культурно-этнической направленности, включающей в себя сюжетно-образные и обрядовые игры народа коми.

В содержание учебного материала включены элементы уроков, выделенные на подготовку к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») (согласно Приказу Минобрнауки России от 23.06.2015 №609).

Результаты обучения

Результаты обучения представлены в разделе данной РПУП «Требования к уровню подготовки учащихся» и задают систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать все учащиеся, завершающие уровень основного общего образования, и достижение которых является обязательным условием положительной аттестации ученика. Эти требования структурированы по трем компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». Контроль за результатами обучения осуществляется посредством проведения для теоретической части проверочных, самостоятельных, диагностических, контрольных работ в разных формах, сдачи контрольных нормативов в практической части. Промежуточная аттестация проводится один раз в год в апреле-мае в каждом классе по графику, утвержденному директором, в форме диагностической работы и сдачи контрольных нормативов.

Сроки реализации программы

В данной рабочей программе учебного предмета заложено следующее количество часов для реализации учебного материала:

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Общее количество часов
5 класс	35	3	105
6 класс	35	3	105
7 класс	35	3	105
8 класс	36	3	108
9 класс	34	3	102
итого	175	15	525

Ведущие формы и методы, технологии обучения

Основной формой реализации данной РПУП является урок физической культуры.

Методы организации учебных занятий:

I. Специфические.

1. Методы строго регламентированного упражнения.
 - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
 - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменно – интервального упражнения); круговой метод.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

II. Общепедагогические.

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Раздел. Тема	Количество часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни	элемент каждого урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность:	элемент каждого урока
• Туризм и спортивное ориентирование	9
Спортивно-оздоровительная деятельность:	96
• Гимнастика	15
• Легкая атлетика	31
• Плавание	11
• Волейбол	20
• Баскетбол	12
• Коми национальные игры	7
ВСЕГО	105

6 класс

Раздел. Тема	Количество часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни	элемент каждого урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность:	элемент каждого урока
• Туризм и спортивное ориентирование	8
Спортивно-оздоровительная деятельность:	97
• Гимнастика	15
• Легкая атлетика	31
• Плавание	10
• Волейбол	20
• Баскетбол	16
• Коми национальные игры	5
ВСЕГО	105

7 класс

Раздел. Тема	Количество часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни	элемент каждого урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность:	элемент каждого урока
• Туризм и спортивное ориентирование	9
Спортивно-оздоровительная деятельность:	96
• Гимнастика	8
• Легкая атлетика	24
• Волейбол	30
• Баскетбол	30
• Коми национальные игры	4
ВСЕГО	105

8 класс

Раздел. Тема	Количество часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни	элемент каждого урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность:	элемент каждого урока
• Туризм и спортивное ориентирование	9
Спортивно-оздоровительная деятельность:	99
• Гимнастика	15
• Легкая атлетика	31
• Волейбол	26
• Баскетбол	22
• Коми национальные игры	5
ВСЕГО	108
из них на подготовку к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)	9 элементов урока

9 класс

Раздел. Тема	Количество часов
Основы физической культуры и здорового образа жизни	элемент каждого урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность:	элемент каждого урока
• Туризм и спортивное ориентирование	8
Спортивно-оздоровительная деятельность:	94
• Гимнастика	15
• Легкая атлетика	26
• Волейбол	26
• Баскетбол	22
• Коми национальные игры	5
ВСЕГО	102
из них на подготовку к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)	7 элементов урока

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

5 КЛАСС

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на системы организма. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег на длительные дистанции от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Кроссовый бег.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 6-8 м; 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же – с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседаний.

Развитие выносливости. Кроссовый бег до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафетный бег.

Развитие скоростно – силовых качеств. Всевозможные прыжки, прыжки в высоту и многоскоки, метания в цель и на дальность малого мяча из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны; метание малого мяча из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах – совершенствование).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных особенностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутина», и др. препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерения расстояния на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Спортивные игры.

Баскетбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель мячом, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук и ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой и на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Освоение техники лазания по канату. Лазание по канату.

Освоение техники на перекладине. Положение вис, упор.

Освоение техники опорного прыжка через козла. Подводящие упражнения у гимнастических скамеек, у гимнастического козла.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину, опорные прыжки через козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для согревания; основные выполнения гимнастических упражнений.

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

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Коми-национальные игры.

«Ловля оленей» - «Кар ясос куталом»; «Кислое тесто»-«Няньшом»; «Охотники и утки» - «Воралысь да чож»; «Выручай» - «чай, чай, выручай»; «Салки до последнего» - «Тюрик».

Плавание.

Повторение упражнений по освоению с водой. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, стоя лицом к бортику, скольжение на спине, стоя спиной к бортику.

Освоение техники способом плавания – кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания на груди на суше: и.п. – лежа на груди, руки вверх, переменная работа ног, переменная работа ног с поворотом головы, дыхание. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые вращения руками вперед. Упражнения для изучения техники в воде: и.п. – лежа на груди, опираясь руками о бортик, выполнение движений ногами кролем, дыхание произвольное, и.п. тоже, но выполняется выдох в воду.

Освоение техники старта с тумбочки. Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше: и.п. – старт пловца (ноги на ширине стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними. Упражнения для изучения техники стар-

та с тумбочки в воде: сходы в воду сидя на бортике, затем постепенно повышая упор, приняв положение старта пловца.

Освоение техники кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине: и.п. – сед углом, непрерывные движения ногами, и.п – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища, круговые попеременные движения назад. Упражнения для изучения техники в воде: лежа на спине, держась о бортик, переменная работа ног. Плавание с помощью доски (под голову, на колени, на живот). Попеременная работа ног.

Знания о физической культуре. Знания способов плавания, знание и значение правил поведения в воде, личная гигиена, важность плавания в жизненных ситуациях.

Развитие силовых и скоростных способностей. Упражнения с отягощениями, упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания), старт с тумбочки, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, подвижные игры в воде.

Развитие координационных способностей. Старт с тумбочки, способы плавания (кроль на груди, на спине), общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Развитие выносливости. Подвижные игры в воде, проплывание дистанции 50м, без учета времени, способы плавания.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростных, силовых координационных способностей и выносливости. Упражнения разучивания и совершенствования техники способом кроля на груди и на спине.

Овладения организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, демонстрация упражнений, подготовка мест занятий.

6 КЛАСС

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по волейболу. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществления двигательных актов. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на системы организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег на длительные дистанции от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Кроссовый бег.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1×1м) с расстояния 6-8м; 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же – с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседаний.

Развитие выносливости. Кроссовый бег до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафетный бег..

Развитие скоростно – силовых качеств. Всевозможные прыжки, прыжки в высоту и многоскоки, метания в цель и на дальность малого мяча из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны; метание малого мяча из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах – совершенствование).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных особенностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнениях. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутина», и др.препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерения расстояния на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Спортивные игры.

Баскетбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и орга-

низация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель мячом, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20ми.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук и ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой и на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Освоение техники лазания по канату. Лазание по канату.

Освоение техники опорного прыжка через козла. Подводящие упражнения у гимнастических скамеек, у гимнастического козла.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину, опорные прыжки через козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для согревания; основные выполнения гимнастических упражнений.

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

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Коми-национальные игры.

«Ловля оленей» - «Кар ясос куталом»; «Кислое тесто»-«Няньшом»; «Охотники и утки» - «Воралысь да чож»; «Выручай» - «чай, чай, выручай»; «Салки до последнего» - «Тюрик».

Плавание.

Повторение упражнений по освоению с водой. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, стоя лицом к бортику, скольжение на спине, стоя спиной к бортику.

Освоение техники способом плавания – кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания на груди на суше: и.п. – лежа на груди, руки вверху, переменная работа ног, переменная работа ног с поворотом головы, дыхание. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые вращения руками вперед. Упражнения для изучения техники в воде: и.п. – лежа на груди, опираясь руками о бортик, выполнение движений ногами кролем, дыхание произвольное, и.п. тоже, но выполняется выдох в воду.

Освоение техники способом брасс.

Освоение техники старта с тумбочки. Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше: и.п. – старт пловца (ноги на ширине стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними. Упражнения для изучения техники старта с тумбочки в воде: сходы в воду сидя на бортике, затем постепенно повышая упор, приняв положение старта пловца.

Освоение техники кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине: и.п. – сед углом, непрерывные движения ногами, и.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища, круговые попеременные движения назад. Упражнения для изучения техники в воде: лежа на спине, держась о бортик, переменная работа ног. Плавание с помощью доски (под голову, на колени, на живот). Попеременная работа ног.

Знания о физической культуре. Знания способов плавания, знание и значение правил поведения в воде, личная гигиена, важность плавания в жизненных ситуациях.

Развитие силовых и скоростных способностей. Упражнения с отягощениями, упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания), старт с тумбочки, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, подвижные игры в воде.

Развитие координационных способностей. Старт с тумбочки, способы плавания (кроль на груди, на спине), общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Развитие выносливости. Подвижные игры в воде, проплывание дистанции 50м, без учета времени, способы плавания.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростных, силовых координационных способностей и выносливости. Упражнения разучивания и совершенствования техники способом кроля на груди и на спине.

Овладения организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, демонстрация упражнений, подготовка мест занятий.

7 КЛАСС

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на системы организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 10 до 20м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Овладение техникой длительного бега. Бег на длительные дистанции от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Кроссовый бег.

Овладение техникой спортивной ходьбы.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1×1м) с расстояния 6-8м; 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же – с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседаний.

Овладение техникой прыжка в высоту. Перешагивание через планку, прыжок перешагиванием без разбега.

Развитие выносливости. Кроссовый бег до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафетный бег.

Развитие скоростно – силовых качеств. Всевозможные прыжки, прыжки в высоту и многоскоки, метания в цель и на дальность малого мяча из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны; метание малого мяча из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах – совершенствование).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных особенностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнениях. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутина», и др. препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерения расстояния на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Спортивные игры.

Баскетбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры. Действия нападающего против нескольких защитников. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Действия нападающего против нескольких защитников.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель мячом, жонглирование, упражнения на быстроту и точность

реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20ми.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук и ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой и на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Освоение техники лазания по канату. Лазание по канату.

Освоение техники опорного прыжка через козла согнув ноги. Подводящие упражнения у гимнастических скамеек, у гимнастического козла.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину, опорные прыжки через козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для согревания; основные выполнения гимнастических упражнений.

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

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снаря-

дов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Коми-национальные игры.

«Ловля оленей» - «Кар ясос куталом»; «Кислое тесто»-«Няньшом»; «Охотники и утки» - «Воралысь да чож»; «Выручай» - «чай, чай, выручай»; «Салки до последнего» - «Тюрик».

8 КЛАСС

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществления двигательных актов. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на системы организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 40 до 50м. Бег с ускорением от 50 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1500м – 1000м.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте, в шаге, при беге (обучение, совершенствование).

Овладение техники спортивной ходьбы.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши до 16м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Развитие выносливости. Кроссовый бег до 3 км, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к контрольным тестам и упражнениям ГТО.

Развитие скоростно – силовых качеств. Всевозможные прыжки, прыжки в высоту и многоскоки, метания в цель и на дальность малого мяча из разных исходных положений,

толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения. Подготовка к контрольным тестам и упражнениям ГТО.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны; метание малого мяча из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах – совершенствование).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных особенностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с требованиями комплекса ГТО.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутина», и др. препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерения расстояния на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Спортивные игры.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, бросок в прыжке. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Действия нападающего против нескольких защитников. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, верхняя передача мяча назад. Передача через сетку.

Освоение техники нападающего удара. Удары мяча без прыжка, в прыжке, броски мяча в прыжке через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Пионербол с элементами волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии, верхняя прямая подача с расстояния до 6-8 ти метров.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель мячом, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20ми.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Прямо!», повороты «Направо-налево!»

Освоение общеразвивающих упражнений, с предметами, без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук и ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой и на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с малыми мячами, со скакалками, с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями: мальчики 3-5 кг, девочки 2-3 кг. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, положение мост, кувырок назад в полушпагат, положение мост.

Освоение упражнений на перекладине. Подъем с переворотом, перемах правой (левой) ногой, вис согнувшись, вис с завесом на двух.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину, опорные прыжки через козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Лазание по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для согревания; основные выполнения гимнастических упражнений.

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

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Коми-национальные игры.

«Ловля оленей» - «Кар ясос куталом»; «Кислое тесто»-«Няньшом»; «Охотники и утки» - «Воралысь да чож»; «Выручай» - «Чай, чай, выручай»; «Салки до последнего» - «Тюрик».

9 КЛАСС

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на системы организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Основы туристской подготовки. Простейшие приемы самомассажа.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 40 до 60м. Бег с ускорением от 50 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м, специально беговые упражнения (совершенствования). Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1500м – 1000м.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте, в шаге, при беге, передача эстафетной палочки с коридором в 20м (совершенствование).

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши до 18м. Бросок набивного мяча (1 - 2кг) двумя руками из различных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Развитие выносливости. Кроссовый бег до 3 км, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к контрольным тестам и упражнениям ГТО. Спортивная ходьба.

Развитие скоростно – силовых качеств. Всевозможные прыжки, прыжки в высоту и многоскоки, метания в цель и на дальность малого мяча из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей (в 8-9 классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения. Подготовка к контрольным тестам и упражнениям ГТО.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны; метание малого мяча из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах – совершенствование).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных особенностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с требованиями комплекса ГТО.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Основы туристской подготовки и спортивного ориентирования.

Туристская подготовка. Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутина», и др. препятствия.

Освоение и закрепление навыков ориентирования. Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерения расстояния на местности и на карте. Способы ориентирования.

Знания о физической культуре. Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.

Спортивные игры.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, передача мяча при параллельном движении (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, бросок в прыжке. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, верхняя передача мяча назад. Передача через сетку, передача мяча в тройках

Освоение техники нападающего удара. Удары мяча без прыжка, в прыжке, броски мяча в прыжке через сетку, нападающий удар при встречных передачах.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Пионербол с элементами волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии, верхняя прямая подача с лицевой линии (Обучение, совершенствование)

Освоение техники блокирования мяча. Одиночное блокирование.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель мячом, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20ми.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений, с предметами, без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук и ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой и на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с малыми мячами, со скакалками, с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями: мальчики 3-5 кг, девочки 2-3 кг. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега. Девочки – равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед.

Освоение упражнений на перекладине. Подъем с переворотом, перемах правой (левой) ногой, вис согнувшись, вис с завесом на двух.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину, опорные прыжки через козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для согревания; основные выполнения гимнастических упражнений.

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

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Коми-национальные игры.

«Ловля оленей» - «Кар ясос куталом»; «Кислое тесто»-«Няньшом»; «Охотники и утки» - «Воралысь да чож»; «Выручай» - «Чай, чай, выручай»; «Салки до последнего» - «Тюрик».

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ

5 – 7 классы

Контрольное упражнение	Контрольные тесты
Бег 60м, с	Бег 30м, с
Бег 300м, с	Челночный бег 3×10м, с
Бег 1000м, с	Прыжок в длину с места, см
Бег 1500м, с	Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин
Прыжок в высоту, см	Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз
Метание мяча (150 г), м	Поднимание туловища, количество раз за 30 с
	Сила кисти, кг

8 – 9 классы

Контрольное упражнение	Контрольные тесты
Бег 60м, с	Бег 30м, с
Бег 300м, с	Челночный бег 3×10м, с
Бег 2000м,с	Прыжок в длину с места, см
Бег 3000-м, с	Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин
Прыжок в высоту, см	Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз
Метание мяча (150 г), м	Поднимание туловища, количество раз за 30 с
	Сила кисти, кг

5 класс
(3 часа в неделю, 105 часов)

№ урока	Раздел. Тема
	Легкая атлетика (15 ч.)
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Бег 3мин
2.	Техника низкого старта. Бег 4мин. с ускорениями.
3.	Бег 30м с низкого старта. Техника челночного бега. Бег 5мин
4.	Бег 60 м с низкого старта. Игры – эстафеты.
5.	Техника метания малого мяча с трех шагов разбега. Контрольный тест: 30м.
6.	Техника метания мяча с трех шагов разбега. Равномерный бег 5мин.
7.	Техника челночного бега. Контрольное упражнение 60м. Бег 6мин.
8.	Контрольный тест: челночный бег 3×10м. Эстафеты.
9.	Техника метание мяча. Равномерный бег 6 мин.
10.	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.
11.	Равномерный бег 6 мин. Эстафеты.
12.	Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.
13.	Контрольный тест: подтягивание (девочки на низкой перекладине). Равномерный бег 3 мин.
14.	Контрольное упражнение: 1000м (девочки). Подвижные игры.
15.	Контрольное упражнение: 1000м (мальчики). Подвижные игры.
	Плавание (11 ч.)
16.	Техника безопасности на уроках плавания. Техника упражнений: “поплавок”, “медуза”, “звездочка”.
17.	Скольжение на груди, на спине. Подвижные игры в воде.
18.	Скольжение на груди, на спине. Контрольный тест: “поплавок”.
19.	Техника кроль на груди. Подвижные игры в воде.
20.	Техника кроль на груди. Контрольный тест: “звездочка”.
21.	Техника кроль на груди. Подвижные игры в воде.
22.	Техника кроль на спине. Контрольное упражнение: кроль на груди.
23.	Техника кроль на спине. Подвижные игры в воде.
24.	Техника кроль на спине. Контрольный тест “Скольжение на спине, на груди”.
25.	Контрольное упражнение: кроль на спине. Подвижные игры.
26.	Подвижные игры в воде.
	Коми национальные игры (1 ч.)
27.	НРК. Игра «Ловля оленей» - «Кар’ясӧс куталӧм»
	Гимнастика (15 ч.)
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед.
29.	Кувырок вперед (2-3 кувырка слитно). ОФП.
30.	Техника кувырок назад. ОФП.
31.	Акробатические соединения. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину.
32.	Строевые упражнения. Акробатические соединения. Опорный прыжок: согнув ноги.
33.	Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (м). Опорный прыжок (д). Эстафеты.
34.	Техника лазания по канату в два приема (м). Акробатические соединения (д). ОФП.
35.	Контрольное упражнение: опорный прыжок (м). Контрольный тест: прыжки че-

	рез скакалку в 1 мин (д).
36.	Вис и упор на перекладине (м). Акробатическое соединение (д).
37.	Вис и упор на перекладине (м). Опорный прыжок: согнув ноги (д).
38.	Из вися стоя, наскок в упор, из упора на перекладине, перемах правой ногой (м). Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (д).
39.	Наскок в упор, вис согнувшись (м). Опорный прыжок (д). Контрольное упражнение: лазание по канату (м).
40.	Комбинация на перекладине (м). Контрольное упражнение: опорный прыжок согнув ноги (д).
41.	Контрольное упражнение: комбинация на перекладине (м). ОФП (д). Эстафеты.
42.	Эстафеты с инвентарем.
	Волейбол (5 ч.)
43.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения приставными шагами.
44.	Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.
45.	Стойка игрока. Техника верхней передачи мяча.
46.	Техника верхней передачи мяча. Пионербол.
47.	Верхняя передача мяча. Эстафеты.
	Коми национальные игры (1 ч.)
48.	НРК. Игра «Кислое тесто»-«Няньшём».
	Волейбол (15 ч.)
49.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника верхней передачи мяча над собой.
50.	Перемещения в стойке, остановки, ускорения с изменением направления.
51.	Техника приема мяча снизу над собой.
52.	Передача мяча над собой с последующим приемом мяча снизу над собой.
53.	Техника передачи мяча сверху после перемещения.
54.	Передачи мяча над собой. Игра «Картошка».
55.	Техника нижней прямой подачи. Перемещения.
56.	Контрольное упражнение: верхняя передача мяча над собой.
57.	Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.
58.	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу над собой.
59.	Остановки, ускорения с изменением направления. Пионербол с элементами волейбола. Диагностическая работа №2
60.	Правила волейбола. Контрольное упражнение: нижняя передача мяча над собой
61.	Нижняя прямая подача. Пионербол.
62.	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача.
63.	Пионербол с элементами волейбола.
	Баскетбол (12 ч.)
64.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока.
65.	Передвижения игрока. Остановка прыжком.
66.	Техника ведения мяча на месте. Остановка прыжком.
67.	Техника ведения мяча на месте, в движении.
68.	Ведение мяча с препятствиями. Контрольное упражнение: остановка прыжком.
69.	Техника ловли мяча двумя руками. Ведение мяча.
70.	Техника ловли мяча. Игра «Салки» с ведением мяча.
71.	Техника передачи мяча о груди с места двумя руками. Правила игры в баскетбол.
72.	Техника броска от груди двумя руками. Челночный бег, передача мяча двумя руками.
73.	Техника броска двумя руками от груди. Контрольное упражнение: ведение мяча в движении.

74.	Контрольное упражнение: передача мяча от груди двумя руками. Эстафеты с ведением мяча.
75.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.
	Коми национальные игры (1 ч.)
76.	РНК. Игра «Охотники и утки»-«Вӧралысь да чӧж».
	Туризм и спортивное ориентирование (2 ч.)
77.	Техника вязки узлов.
78.	Вязка узлов. Спортивные карты.
	Коми национальные игры (4 ч.)
79.	РНК. Игра “Ловля оленей” – “Кар ясос куталом”.
80.	РНК. Игра “Чай-чай - выручай”.
81.	РНК. Игра “Салки до последнего” – “Тюрик”.
82.	РНК. Игра “Кислое тесто” – “Няньшом”.
	Туризм и спортивное ориентирование (7 ч.)
83.	Полоса препятствий, вязка. Контрольный тест: прыжок в длину с места.
84.	РНК Топографические карты: масштаб, способы определения расстояния на них.
85.	РНК Спортивные карты: масштаб, способы определения расстояния на них. Контрольное упражнение: наклон вперед.
86.	Условные знаки, вязка узлов. Контрольное упражнение: подъем туловища за 30 с.
87.	РНК Работа с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу.
88.	Аварийные знаки. Контрольное упражнение: подтягивание (мальчики), отжимание (девочки).
89.	РНК Ориентирование по заданному маршруту с 8 – 10 КП.
	Лёгкая атлетика (16 ч.)
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.
91.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.
92.	Техника прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Контрольный тест: челночный бег 3×10м.
93.	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.
94.	Техника прыжка в высоту. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.
95.	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.
96.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Ускорения по 20-30 м. Равномерный бег 5 мин.
97.	Техника низкого старта с опорой на одну руку. Бег 60 метров с ускорениями. Бег 3 минуты.
98.	Контрольное упражнение: бег 60м. Равномерный бег 6 мин.
99.	Техника эстафетного бега. Равномерный бег 6 мин.
100.	Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: 300м.
101.	Техника эстафетного бега. Контрольный тест: Контрольный тест: подъем туловища за 30 с.
102.	Контрольное упражнение: эстафетный бег. Эстафеты.
103.	Промежуточная аттестация. Диагностическая работа. Контрольные нормативы.
104.	Контрольное упражнение: бег 1500 м. Игры.
105.	Эстафеты, подвижные игры.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс . (3 часа в неделю, 105 часов)

№ урока	Раздел. Тема
	Лёгкая атлетика (13 ч.)
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Бег 4мин.
2.	Техника низкого старта. Бег 5мин. с ускорениями.
3.	Бег 30м с низкого старта с опорой на одну руку. Техника челночного бега. Бег 5мин.
4.	Бег 60 м с низкого старта. Челночный бег.
5.	Техника метания малого мяча. Контрольный тест: 30м.
6.	Техника метания мяча с 4-5ти шагов разбега. Равномерный бег 6 мин.
7.	Техника челночного бега. Контрольное упражнение 60м. Бег 6мин.
8.	Контрольный тест: челночный бег 3×10м. Равномерный бег 5 мин.
9.	Техника метания мяча. Равномерный бег 6 мин.
10.	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.
11.	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты.
12.	Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.
13.	Контрольный тест: подтягивание (девочки на низкой перекладине). Равномерный бег 6 мин.
	Плавание (10 ч.)
14.	Техника безопасности на уроках плавания. Техника упражнений: “поплавок”, “медуза”, “звездочка”.
15.	Скольжение на груди, на спине. Подвижные игры в воде.
16.	Скольжение на груди, на спине. Контрольное упражнение: скольжение на груди.
17.	Техника кроль на груди. Подвижные игры.
18.	Техника кроль на спине. Контрольное упражнение: кроль на спине.
19.	Техника способом брасс.
20.	Техника способом брасс. Подвижные игры в воде.
21.	Техника способом брасс. Кроль на спине, на груди.
22.	Контрольное упражнение: брасс. Подвижные игры в воде.
23.	Свободное плавание. Подвижные игры
	Коми национальные игры (1 ч.)
24.	РНК. Игра «Ловля оленей» - «Кар’ясос куталом»
	Гимнастика (15 ч.)
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад.
26.	Кувырок вперед (2-3 кувырка слитно). Эстафеты.
27.	Техника кувырок назад, стойка на лопатках. ОФП.
28.	Мост из положения стоя с помощью (девочки). Опорный прыжок: ноги врозь (мальчики).
29.	Строевые упражнения. Акробатические соединения. Опорный прыжок: ноги врозь.
30.	Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (м). Мост из положения стоя. Эстафеты.
31.	Техника лазания по канату в два приема (м). Мост из положения стоя, равновесие на одной (д). ОФП.
32.	Контрольное упражнение: опорный прыжок (м). Контрольный тест: прыжки через скакалку в 1 мин (д).
33.	Вис и упор на перекладине (м). Акробатическое соединение (д).
34.	Из вися на согнутых руках, переход в вис согнувшись (м). Опорный прыжок: согнув ноги (д).
35.	Из вися стоя, наскок в упор, из упора на перекладине, перемах правой ногой (м).

	Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (д).
36.	Подъем переворотом махом одной, толчком другой (м). Опорный прыжок (д). Контрольное упражнение: лазание по канату (м).
37.	Комбинация на перекладине (м). Контрольное упражнение: опорный прыжок согнув ноги (д).
38.	Контрольное упражнение: комбинация на перекладине (м). ОФП (д). Эстафеты.
39.	Эстафеты с инвентарем.
	Волейбол (20 ч.)
40.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения приставными шагами.
41.	Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.
42.	Техника верхней передачи мяча над собой, стойка игрока.
43.	Техника приема мяча снизу. Пионербол.
44.	Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами волейбола.
45.	Прием мяча снизу. Пионербол.
46.	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника верхней передачи мяча над собой.
47.	Перемещения в стойке, остановки. Передача мяча.
48.	Техника приема мяча снизу над собой.
49.	Передача мяча над собой с последующим приемом мяча снизу над собой.
50.	Нижняя передача мяча над собой и верхняя передача через сетку.
51.	Техника нижней прямой подачи. Перемещения. Игра «Картошка».
52.	Техника верхней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола.
53.	Правила игры в волейбол. Контрольное упражнение: верхняя передача мяча в парах.
54.	Верхняя прямая подача мяча. Пионербол с элементами волейбола.
55.	Передача и прием мяча после передвижения. Контрольное упражнение: прием мяча снизу в парах. Диагностическая работа №2
56.	Ускорения с изменением направления. Пионербол с элементами волейбола.
57.	Правила волейбола. Контрольное упражнение: верхняя прямая подача мяча.
58.	Передача мяча, прием мяча. Учебная игра 3×3.
59.	Учебная игра 6×6.
	Баскетбол (16 ч.)
60.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока.
61.	Техника защитной стойки игрока. Ведение мяча на месте.
62.	Передвижения игрока, ведение мяча на месте.
63.	Техника остановки в два шага. Ведение мяча.
64.	Техника остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления.
65.	Техника вырывания мяча. Контрольное упражнение: остановка мяча.
66.	Техника ловли мяча двумя руками. Ведение мяча.
67.	Передача мяча от плеча. Игра «Салки» с ведением мяча.
68.	Техника передачи мяча о груди с места двумя руками. Правила игры в баскетбол.
69.	Техника броска после ведения. Контрольное упражнение: ведение мяча.
70.	Техника броска после ведения. Учебная игра 3×3.
71.	Техника броска одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением направления.
72.	Техника броска одной рукой от плеча с места. Контрольное упражнение: бросок мяча после ведения.
73.	Бросок после ведения. Остановки.
74.	Контрольное упражнение: бросок одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам.

75.	Учебная игра 6×6.
	Коми национальные игры (4 ч.)
76.	РНК. Игра “Ловля оленей” – “Кар ясос куталом”.
77.	РНК. Игра “Чай-чай - выручай”.
78.	РНК. Игра “Салки до последнего” – “Тюрик”.
79.	РНК. Игра “Кислое тесто” – “Няньшом”.
	Туризм и спортивное ориентирование (8 ч.)
80.	Полоса препятствий. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.
81.	РНК. Топографические карты: масштаб, способы определения расстояния на них. Контрольный тест: наклон вперед.
82.	Условные знаки, вязка узлов. Контрольное упражнение: подтягивание.
83.	РНК. Туризм. Виды туризма. Контрольное упражнение: отжимания.
84.	РНК. Работа с компасом: определение сторон горизонта. Контрольное упражнение: поднятие туловища за 30 с.
85.	РНК. Определение азимута на предмет. Аварийные знаки.
86.	РНК. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.
87.	РНК. Ориентирование по маршруту с 8 – 10 КП.
	Легкая атлетика (18 ч.)
88.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
89.	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Челночный бег.
90.	Техника прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Контрольный тест: челночный бег 3×10м.
91.	Прыжок в высоту способом перешагивания. ОФП.
92.	Техника высокого старта. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.
93.	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания.
94.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Ускорения по 30 м. Равномерный бег 5 мин.
95.	Техника низкого старта. Бег 60 метров с ускорениями. Бег 4 минуты.
96.	Контрольное упражнение: бег 60м. Равномерный бег 6 мин.
97.	Техника эстафетного бега. Равномерный бег 6 мин.
98.	Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: 300м.
99.	Техника эстафетного бега. ОФП.
100.	Контрольное упражнение: эстафетный бег. Эстафеты.
101.	Контрольное упражнение: бег 1500 м. Игры.
102.	Контрольное упражнение: прыжок в длину. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями.
103.	Контрольный тест: 1000м.
104.	Промежуточная аттестация. Диагностическая работа. Контрольные нормативы.
105.	Эстафеты с инвентарем.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс. (3 часа в неделю, 105 часов)

№ урока	Раздел. Тема
	Легкая атлетика (9ч.)
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Бег 3мин.

2.	Бег 60м. с низкого старта. Бег 4мин. с ускорениями.
3.	Контрольное упражнение: бег 60м. Челночный бег 4×9м. Бег 5мин.
4.	Челночный бег. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 6мин.
5.	Метание малого мяча с разбега. Бег 6 минут.
6.	Игры с метаниями мяча. Челночный бег. Бег 7 минут.
7.	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м. Метания мяча. Бег 7мин.
8.	Контрольное упражнение: подтягивания. Бег 7мин.
9.	Контрольное упражнение: бег 2000м. без учета времени
	Волейбол (17 ч.)
10.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка, перемещение.
11.	Техника передачи мяча двумя руками сверху.
12.	Перемещения. Передача сверху.
13.	Техника приема мяча снизу. Передачи сверху.
14.	Прием мяча снизу в четверках.
15.	Попеременная передача мяча – сверху, снизу.
16.	Техника приема мяча сверху через сетку.
17.	Приема мяча сверху через сетку в тройках.
18.	Техника приема и передачи мяча через сетку.
19.	Прием и передача мяча через сетку.
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в четверках.
21.	Техника нижней подачи мяча с расстояния 3-6м. от сетки.
22.	Техника передачи мяча над собой. Нижняя подача.
23.	Передачи мяча над собой с последующей передачей в парах
24.	Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра.
25.	Игры-эстафеты. Учебно-тренировочная игра.
26.	Учебно-тренировочная игра.
	Коми национальные игры (1ч.)
27.	РНК. Игра «Ловля оленей»-«Кар'ясос куталом»
	Гимнастика (8 ч.)
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); мост из положения стоя (девочки).
29.	Стойка на голове и руках согнувшись (м); кувырок назад в полушпагат (д).
30.	Акробатические соединения. Опорный прыжок: через козла ноги врозь в ширину (h 105см, д).
31.	Акробатические соединения. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину (м).
32.	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок.
33.	Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов.
34.	Контрольное упражнение: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (мальчики).
35.	Контрольное упражнение: опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки).
	Баскетбол (13 ч.)
36.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повороты на месте.
37.	Бег с изменениями направления и поворотами на месте.
38.	Ведение мяча с изменением направления.
39.	Комбинация: бег с изменениями направления, повороты, ускорение.
40.	Ведение. Передачи мяча одной рукой от плеча.
41.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления.
42.	Передачи. Броски по кольцу после ловли.
43.	Ловля и передача мяча после отскока от щита.

44.	Броски по кольцу во время эстафет.
45.	Игра «10 передач» с бросками по кольцу.
46.	Учебно-тренировочная игра.
47.	Учебно-тренировочная игра.
48.	Учебно-тренировочная игра.
	Коми национальные игры (1 ч.)
49.	РНК. Игра «Кислое тесто»-«Няньшõм».
	Волейбол (10 ч.)
50.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча сверху над собой.
51.	Техника нижней передачи мяча над собой.
52.	Передачи мяча сверху через сетку в парах.
53.	Нижняя передача мяча через сетку.
54.	Передачи мяча. Игра «Пионербол» одним мячом.
55.	Передачи мяча над собой. Игра «Картошка».
56.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.
57.	Контрольное упражнение: верхняя передача мяча над собой.
58.	Контрольное упражнение: нижняя передача мяча над собой.
59.	Контрольное упражнение: нижняя подача мяча.
	Баскетбол (17 ч.)
60.	Повороты на месте, вперед, назад. Ведение.
61.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.
62.	Ведение и передача мяча в движении.
63.	Передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест.
64.	Передачи мяча в четверках.
65.	Игра «10 передач» с ведением и передачей мяча одной рукой.
66.	Комбинация: ведение, передача, ловля, бросок по кольцу.
67.	Техника челночного бега. Ведение и бросок мяча.
68.	Игры-эстафеты. Челночный бег с ведением мяча.
69.	Челночный бег с ведением мяча 4×9м.
70.	Передачи мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.
71.	Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра
72.	Броски по кольцу после ловли. Штрафные броски (с 3м)
73.	Челночный бег; передачи; штрафные броски.
74.	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м.
75.	Контрольное упражнение: передачи мяча в парах.
76.	Контрольное упражнение: штрафные броски.
	Коми национальные игры (1 ч.)
77.	РНК. Игра «Охотники и утки»-«Вõралысь да чõж».

	Туризм и спортивное ориентирование (9 ч.)
78.	РНК. Техника вязки узлов.
79.	РНК. Вязка узлов. Спортивные карты.
80.	РНК. Полоса препятствий. Вязка узлов.
81.	РНК. Спортивные карты. Контрольное упражнение: наклон вперед.
82.	РНК. Условные знаки. Туризм. Виды туризма. Контрольное упражнение: Прыжок в длину с места.
83.	РНК. Работа с компасом. Туристское снаряжение. Контрольное упражнение: поднимание туловища.
84.	РНК. Аварийные знаки. Подготовка к походу. Контрольное упражнение: отжимания (девочки).
85.	РНК. Определение КП по компасу. Контрольное упражнение: подтягивание (юноши).
86.	РНК. Ориентирование по выбору с 12-15 КП.
	Коми национальные игры (1 ч.)
87.	РНК. Игра «Сбор ягод»-«Вотòс вотòм».
	Волейбол (3 ч.)
88.	Учебно-тренировочная игра.
89.	Учебно-тренировочная игра
90.	Учебно-тренировочная игра
	Легкая атлетика (15 ч.)
91.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике: прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.
92.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.
93.	Прыжки на координацию Прыжок в высоту.
94.	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.
95.	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивание.
96.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике на улице. Техника высокого старта.
97.	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Бег 3 минуты.
98.	Техника низкого старта с опорой на одну руку. Бег 30 метров с ускорениями. Бег 3 минуты.
99.	Бег 60м. со старта с опорой на одну руку. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег 4мин.
100.	Техника челночного бега 4×9м. Метание мяча с разбега. Бег 4мин.
101.	Промежуточная аттестация. Диагностическая работа.
102.	Контрольное упражнение: бег 60м. Челночный бег 4×9м. Бег 5мин.
103.	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м. Бег до 6мин.
104.	Контрольное упражнение: бег 1км. (юноши). Игры.
105.	Контрольное упражнение: бег 1км. (девочки). Игры.

(3 часа в неделю, 108 часов)

№ урока	ГТО	Раздел. Тема
		Легкая атлетика (14 ч.)
1.	ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Челночный бег. Ознакомление с требованиями ГТО
2.		Техника низкого старта. Бег 30 м с ускорениями. ОФП.
3.	ГТО	Бег 60 м с низкого старта. Равномерный бег 7 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
4.		Техника высокого старта. Контрольный тест: 30 м.
5.		Техника высокого старта. Равномерный бег 7 мин.
6.		Техника метания мяча с места. Эстафеты.
7.		Техника метания мяча с 4 – 5 шагов разбега. Контрольное упражнение 60м. Бег 7 мин.
8.		Контрольный тест: челночный бег 3×10м. Равномерный бег 7 мин.
9.		Техника метания мяча. Прыжковые упражнения.
10.	ГТО	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
11.	ГТО	Равномерный бег 10 - 12 мин. Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
12.		Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Бег 8 мин.
13.	ГТО	Контрольный тест: подтягивание (девочки на низкой перекладине). Равномерный бег 4 - 5 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
14.		Контрольное упражнение: 1000м. Подвижные игры.
		Волейбол (12 ч.)
15.		Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча.
16.		Техника верхней передачи мяча в тройках.
17.		Техника приема мяча снизу с последующей передачей мяча. ОФП.
18.		Техника приема мяча снизу. Стойка игрока.
19.		Передача мяча через сетку. ОФП.
20.		Прием и передача мяча сверху и снизу. Правила игры в волейбол.
21.		Поддача мяча снизу. Передачи мяча.
22.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Поддача мяча снизу.
23.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Контрольное упражнение: верхняя передача мяча.
24.		Поддача мяча сверху. Учебно – тренировочная игра.
25.		Техника подачи мяча сверху. Контрольное упражнение: прием мяча снизу.
26.		Учебно – тренировочная игра.
		Коми национальные игры (1 ч.)
27.		НРК. Игра «Ловля оленей» - «Кар'ясбс куталом»
		Гимнастика (15 ч.)
28.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок вперед, назад (девочки).
29.		Техника кувырка назад в стойку ноги врозь (мальчики), кувырок назад в

		полушпагат (девочки). Эстафеты.
30.		Акробатическая комбинация. ОФП.
31.		Мост из положения стоя с помощью (девочки), стойка на голове и руках (м). Опорный прыжок.
32.		Акробатические соединения (д). Лазание по канату в три приема (мальчики).
33.		Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов. Эстафеты.
34.		Техника опорного прыжка согнув ноги (м), ноги врозь (д). ОФП.
35.		Контрольное упражнение: опорный прыжок согнув ноги (м), контрольный тест: прыжки через скакалку за 1 мин (д).
36.		Из виса стоя толчком ног переворот в упор (м). Акробатическое соединение (д).
37.		Перемах правой ногой в упор ноги врозь (м). Опорный прыжок: согнув ноги (д).
38.		Спад назад и подъем завесом вне (м). Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (д).
39.		Подъем переворотом махом одной, толчком другой (м), вис с завесом на двух. Опорный прыжок (д). Контрольное упражнение: лазание по канату (м).
40.		Комбинация на перекладине (м). Контрольное упражнение: опорный прыжок согнув ноги (д).
41.	ГТО	Контрольное упражнение: комбинация на перекладине (м). ОФП (д). Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
42.		Эстафеты с инвентарем.
		Баскетбол (6 ч.)
43.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, ведение мяча в движении.
44.		Техника остановки с ведением мяча. Правила игры в баскетбол.
45.		Ведение мяча с изменением направления. Прыжковые упражнения.
46.		Техника передачи мяча от плеча. Игра "Салки" с ведением мяча.
47.		Техника броска мяча после ведения. Контрольное упражнение: штрафной бросок.
48.		Контрольное упражнение: передача мяча в парах. Учебно – тренировочная игра.
		Волейбол (14 ч.)
49.		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижения, стоек.
50.		Перемещения в стойке, остановки. Прием мяча снизу.
51.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.
52.		Передача мяча над собой с последующим приемом мяча снизу над собой.
53.		Техника нападающего удара. Прием мяча снизу после подачи.
54.		Техника передачи сверху за голову в опорном положении. Перемещения.
55.		Техника нападающего удара. Правила игры в волейбол.
56.		Правила игры в волейбол. Контрольное упражнение: прием мяча снизу.
57.		Техника передачи мяча сверху за голову в опорном положении. Подачи. Учебно – тренировочная игра.
58.		Передача и прием мяча после передвижения. Контрольное упражнение: передача мяча сверху за голову в опорном положении.
59.		Техника нападающего удара. Учебно – тренировочная игра..

60.		Подача мяча. Передача, прием мяча.
61.		Передача мяча, прием мяча. Учебно – тренировочная игра.
62.		Контрольное упражнение: нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.
		Баскетбол (16 ч.)
63.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменениями направления.
64.		Техника передачи мяча при встречном движении.
65.		Броски мяча, ведение мяча.
66.		Техника передачи мяча при параллельном движении. Штрафной бросок.
67.		Челночный бег. Ведение мяча с изменением направления.
68.		Техника вырывания мяча. ОФП.
69.		Техника ловли мяча двумя руками. Ведение мяча.
70.		Техника вырывания мяча. Игра “Салки” с ведением мяча.
71.		Техника передачи мяча о груди с места двумя руками. Правила игры в баскетбол.
72.		Техника выбивания мяча. Контрольное упражнение: ведение мяча.
73.		Техника броска после ведения. Учебная игра 3×3.
74.		Техника броска одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением направления.
75.		Техника броска одной рукой от плеча с места. Контрольное упражнение: вырывание мяча.
76.		Игра в “Салки” с ведением мяча. Двусторонняя игра.
77.		Контрольное упражнение: выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.
78.		Учебная игра 6×6.
		Коми национальные игры (4 ч.)
79.		РНК. Многоборье.
80.		РНК. Игра “Сбор ягод” – “Вотос вотом”.
81.		РНК. Игра “Салки до последнего” – “Тюрик”.
82.		РНК. Игра “Охотники и утки” – “Воралысь да чожд”.
		Туризм и спортивное ориентирование (9 ч.)
83.		Полоса препятствий. Вязка узлов.
84.		РНК. Спортивные карты. Контрольное упражнение: наклон вперед.
85.		РНК. Условные знаки. Туризм. Виды туризма. Контрольное упражнения: прыжок в длину с места.
86.		Туристское снаряжение. Контрольное упражнение: подтягивание (юноши).
87.		РНК. Работа с компасом. Контрольное упражнение: отжимание (девочки).
88.		РНК. Аварийные знаки. Подготовка к походу. Контрольный тест: 3×10 м.
89.		РНК. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.
90.		Определение азимута на предмет. Вязка узлов.
91.	ГТО	РНК. Ориентирование по выбору с 12 – 15 КП. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
		Лёгкая атлетика (17 ч.)
92.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
93.		Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
94.		Техника прыжка в высоту. Прыжковые упражнения.
95.		Прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега. Прыжковые упражнения.
96.	ГТО	Техника прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Контрольный тест: подь-

		ем туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
97.		Техника низкого старта. Челночный бег. ОФП.
98.		Техника высокого старта. Прыжковые упражнения.
99.		Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания.
100.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Равномерный бег 7 мин.
101.		Техника эстафетного бега. Равномерный бег 6 мин.
102.	ГТО	Контрольное упражнение: бег 60м. Равномерный бег 6 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
103.		Техника эстафетного бега. Равномерный бег 6 мин.
104.		Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: 300м.
105.		Контрольное упражнение: эстафетный бег. Эстафеты.
106.		Промежуточная аттестация. Диагностическая работа. Контрольные нормативы.
107.		Контрольное упражнение: бег 1000 м.
108.		Равномерный бег, бег с ускорениями.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс
(3 часа в неделю, 105 часов)

№ урока	ГТО	Раздел. Тема
		Легкая атлетика (14 ч.)
1.	ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 5 мин. Ознакомление с требованиями ГТО
2.		Техника низкого старта. Бег 30 м с ускорениями.
3.		Техника низкого старта. Челночный бег. Равномерный бег 7 мин.
4.		Техника высокого старта. Контрольный тест: 30 м.
5.		Техника высокого старта. Равномерный бег 7 мин.
6.		Техника метания мяча. Эстафеты.
7.	ГТО	Техника метания мяча с 4 – 5 шагов разбега. Контрольное упражнение 60м. Бег 7 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
8.		Контрольный тест: челночный бег 3×10м. Равномерный бег 7 мин.
9.		Техника метания мяча. ОФП.
10.	ГТО	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
11.	ГТО	Техника эстафетного бега. Равномерный бег 10 - 12 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
12.		Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Бег 8 мин.
13.	ГТО	Контрольный тест: подтягивание (девочки на низкой перекладине). Равномерный бег 4 - 5 мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
14.		Контрольное упражнение: 1000м. Подвижные игры.
		Волейбол (12 ч.)
15.		Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка, перемещения.
16.		Техника верхней передачи, прием мяча снизу.
17.		Техника приема мяча снизу с последующей передачей мяча. ОФП.
18.		Передачи и прием мяча в тройках со сменой мест после передачи.
19.		Передача мяча через сетку в тройках со сменой мест. ОФП.
20.		Прием и передача мяча сверху и снизу. Правила игры в волейбол.
21.		Техника приема подачи, передачи во встречных колоннах.
22.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Подача мяча снизу.
23.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Контрольное упражнение: верхняя передача мяча.
24.		Подача мяча сверху. Прием после подачи. Учебно – тренировочная игра.
25.		Техника подачи мяча сверху. Контрольное упражнение: подача мяча по зонам.
26.		Учебно – тренировочная игра.
		Коми национальные игры (1 ч.)

27.		РНК. Игра «Ловля оленей» - «Кар'ясбс куталом»
		Гимнастика (15 ч.)
28.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок вперед, назад (девочки).
29.		Техника стойки на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полупагате (девочки). Эстафеты.
30.		Акробатическая комбинация. ОФП.
31.		Мост из положения стоя с помощью (девочки), стойка на голове и руках, длинный кувырок (м). Опорный прыжок.
32.		Акробатические соединения (д). Лазание по канату в три приема (мальчики).
33.		Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов.
34.		Техника опорного прыжка ноги врозь. ОФП.
35.		Контрольное упражнение: опорный прыжок ноги врозь (м), контрольный тест: прыжки через скакалку за 1 мин (д).
36.		Из виса переворот в упор (м). Акробатическое соединение (д).
37.		Перемах правой ногой в упор ноги врозь (м). Опорный прыжок: согнув ноги (д).
38.		Спад назад и подъем (м). Контрольное упражнение: акробатические соединения из 3-4 элементов (д).
39.		Подъем силой (м). Опорный прыжок (д).
40.		Комбинация на перекладине (м). Контрольное упражнение: опорный прыжок ноги врозь (д).
41.	ГТО	Контрольное упражнение: комбинация на перекладине (м). ОФП (д). Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
42.		Эстафеты с инвентарем.
		Баскетбол (6 ч.)
43.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, ведение мяча.
44.		Техника броска мяча одной рукой от головы в прыжке. Правила игры в баскетбол.
45.		Ведение мяча с изменением направления. Прыжковые упражнения.
46.		Действия трех нападающих против двух защитников.
47.		Техника броска мяча после ведения. Контрольное упражнение: штрафной бросок.
48.		Контрольное упражнение: передача мяча в парах. Учебно – тренировочная игра.
		Волейбол (14 ч.)
49.		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника приема снизу после подачи мяча.
50.		Передача мяча в прыжке через сетку. Подача мяча.
51.		Техника передачи мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.
52.		Техника нападающего удара. ОФП.
53.		Техника нападающего удара. Прием мяча снизу после подачи.
54.		Техника приема мяча снизу после нападающего удара.
55.		Техника блокирования. Правила игры в волейбол.
56.		Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча.
57.		Техника передачи мяча сверху за голову в опорном положении. По-

		дачи. Учебно – тренировочная игра.
58.		Техника блокирования. Контрольное упражнение: верхняя передача мяча в парах.
59.		Техника нападающего удара. Учебно – тренировочная игра..
60.		Контрольное упражнение: нападающий удар.
61.		Передача мяча, прием мяча. Учебно – тренировочная игра.
62.		Контрольное упражнение: прием мяча снизу в парах. Учебно – тренировочная игра.
		Баскетбол (16 ч.)
63.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменениями направления.
64.		Техника передачи мяча при встречном движении.
65.		Броски мяча, ведение мяча.
66.		Техника броска после ведения. Штрафной бросок.
67.		Челночный бег. Ведение мяча с изменением направления.
68.		Техника броска в прыжке. ОФП.
69.		Техника ловли мяча двумя руками. Броски мяча с разных точек.
70.		Техника броска в прыжке. Игра “Салки” с ведением мяча.
71.		Техника передачи мяча при параллельном движении. Правила игры в баскетбол.
72.		Техника выбивания мяча. Контрольное упражнение: бросок после ведения.
73.		Броски с разных точек. Учебная игра 3×3.
74.		Действия трех нападающих, против двух защитников. Учебная игра.
75.		Техника броска одной рукой от плеча с места. Контрольное упражнение: штрафной бросок.
76.		Игра в “Салки” с ведением мяча. Двусторонняя игра.
77.		Контрольное упражнение: бросок в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.
78.		Учебная игра 6×6.
		Коми национальные игры (4 ч.)
79.		РНК. Многоборье.
80.		РНК. Игра “Сильный парень” – “Бурлак зон”.
81.		РНК. Игра “Салки до последнего” – “Тюрик”.
82.		РНК. Игра “Охотники и утки” – “Воралысь да чож ”.
		Туризм и спортивное ориентирование (8 ч.)
83.		Полоса препятствий. Вязка узлов.
84.		РНК. Спортивные карты. Контрольное упражнение: наклон вперед.
85.		РНК. Условные знаки. Туризм. Виды туризма. Контрольное упражнения: прыжок в длину с места.
86.		Туристское снаряжение. Контрольное упражнение: подтягивание (юноши).
87.		РНК. Работа с компасом. Контрольное упражнение: отжимание (девочки).
88.		РНК. Аварийные знаки. Подготовка к походу. Контрольный тест: 3×10 м.
89.	ГТО	РНК. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
90.		Определение азимута на предмет. Вязка узлов. РНК. Ориентирова-

		ние по выбору с 12 – 15 КП.
		Легкая атлетика (12 ч.)
91.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.
92.		Прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега. Прыжковые упражнения.
93.		Техника прыжка в высоту. Контрольный тест: подъем туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
94.		Техника низкого старта. ОФП. Техника высокого старта. Прыжковые упражнения.
95.		Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания.
96.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Равномерный бег 7 мин.
97.		Техника эстафетного бега. Бег 60 метров с ускорениями. Бег 6 минуты.
98.		Контрольное упражнение: бег 60м. Равномерный бег 7 мин.
99.		Промежуточная аттестация. Диагностическая работа. Контрольные нормативы.
100.		Техника эстафетного бега. Равномерный бег 8 мин.
101.		Техника эстафетного бега. Контрольное упражнение: 300м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов), предусмотренных ВФСК "ГТО"
102.		Равномерный бег 15 мин. ОФП. Контрольное упражнение: эстафетный бег. Эстафеты.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ

Устный ответ

Отметка "5" ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;
3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Отметка "4" ставится, если ученик:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;
3. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
4. Ответ самостоятельный;
5. Наличие неточностей в изложении предметного материала;
6. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях;
7. Связное и последовательное изложение; при помощи наводящих вопросов учителя восполняются сделанные пропуски;
8. Наличие конкретных представлений и элементарных реальных понятий изучаемых предметных явлений;

9. Понимание основных предметных взаимосвязей.

Отметка "3" ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
2. Материал излагает фрагментарно, не всегда последовательно;
3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
4. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;
5. Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;
6. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;
7. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;
8. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.
9. Только при помощи наводящих вопросов ученик улавливает предметные связи.

Отметка "2" ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
2. Не делает выводов и обобщений.
3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Оценка самостоятельных письменных и контрольных работ

Отметка "5" ставится, если ученик:

- выполнил работу без ошибок и недочетов;
- допустил не более одного недочета.

Отметка "4" ставится, если ученик выполнил работу полностью, но допустил в ней:

- не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух недочетов.

Отметка "3" ставится, если ученик правильно выполнил не менее половины работы или допустил:

- не более двух грубых ошибок;
- или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух-трех негрубых ошибок;
- или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Отметка "2" ставится, если ученик:

- допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка "3";
- или если правильно выполнил менее половины работы.

Примечание.

- Учитель имеет право поставить ученику оценку выше той, которая предусмотрена нормами, если учеником оригинально выполнена работа.

- Оценки с анализом доводятся до сведения учащихся, как правило, на последующем уроке, предусматривается работа над ошибками, устранение пробелов.

Критерии выставления оценок за проверочные тесты

1. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из **10 вопросов**.
 - Время выполнения работы: 10-15 мин.
 - Оценка «5» - 10 правильных ответов, «4» - 7-9, «3» - 5-6, «2» - менее 5 правильных ответов.
2. Критерии выставления оценок за тест, состоящий из **20 вопросов**.
 - Время выполнения работы: 30-40 мин.
 - Оценка «5» - 18-20 правильных ответов, «4» - 14-17, «3» - 10-13, «2» - менее 10 правильных ответов.

Оценка реферата

Реферат оценивается по следующим критериям:

- соблюдение требований к его оформлению;
- необходимость и достаточность для раскрытия темы приведенной в тексте реферата информации;
- умение свободно излагать основные идеи, отраженные в реферате;
- способность понять суть задаваемых вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Отметка «5» - правильный, полный отбор источников знаний, рациональное их использование в определенной последовательности; соблюдение логики в описании или характеристике географических территорий или объектов; самостоятельное выполнение и формулирование выводов на основе практической деятельности; аккуратное оформление результатов работы.

Отметка «4» - правильный и полный отбор источников знаний, допускаются неточности в использовании карт и других источников знаний, в оформлении результатов.

Отметка «3» - правильное использование основных источников знаний; допускаются неточности в формулировке выводов; неаккуратное оформление результатов.

Отметка «2» - неумение отбирать и использовать основные источники знаний; допускаются существенные ошибки в выполнении задания и в оформлении результатов.

Оценка контрольных упражнений и тестов

5 класс. Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, с	9,00 и больше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в высоту, см	85 и больше	84 - 75	75 и меньше	95 и больше	94 - 85	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно

Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 - 4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	12 и меньше	24 и больше	21 - 12	16 и меньше

6 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8 -10,9	11,0 и больше
Бег 300м, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 -1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, с	8,15 и больше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
Прыжок в высоту, см	90 и больше	89 - 80	80 и меньше	100 и больше	109 - 90	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	35 - 23	21 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,3 и меньше	5,4 - 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,4 и меньше	8,0 – 8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1 - 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178 - 140	139 и меньше	184 и больше	183-1145	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	71 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22 - 13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше

7 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 -10,6	10,7 и больше

Бег 300м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 -1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, с	7,30 и больше	8,00 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в высоту, см	100 и больше	99 - 95	90 и меньше	110 и больше	109 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,2 и меньше	5,3 - 6,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9 - 8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181 - 145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше

8 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,4 и меньше	9,5-10,7	10,8 и больше	9,0 и меньше	9,1 -10,2	10,3 и больше
Бег 300м, с	58 и меньше	5,8 – 1,11	1,12 и больше	0,54 и меньше	0,54 -1,07	1,08 и больше
Бег 2000м,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,30	16,30	17,30
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104 - 95	95 и меньше	115 и больше	114 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	28 и больше	27 - 20	19 и меньше	41 и больше	40 - 28	27 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,1 и меньше	5,2 - 5,7	5,8 и больше	4,8 и меньше	4,9 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,1 и меньше	8,2 – 8,6	8,7 и меньше	7,7 и меньше	7,8 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	185 и больше	184 - 150	149 и меньше	200 и больше	200-165	164 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	130 и больше	129 - 110	109 и меньше	115 и больше	114 - 105	104 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	20 и больше	19 - 11	10 и меньше	11 и больше	10 - 7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	19 и больше	18 - 13	12 и меньше	25 и больше	24 - 15	14 и меньше
Сила кисти, кг	24 и больше	23 - 19	18 и меньше	34 и больше	33 - 27	26 и меньше

9 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, с	9,0 и меньше	9,0-10,4	10,5 и больше	8,7 и меньше	8,6 – 9,8	10,0 и больше
Бег 300м, с	56 и меньше	5,7 – 1,12	1,13 и больше	0,51 и меньше	0,52 -1,08	1,09 и больше
Бег 2000м,с	11,30	12,30	13,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,00	15,30	16,30
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109 - 100	99 и меньше	120 и больше	119 - 110	109 и меньше
Метание мяча (150 г), м	30 и больше	29 - 22	21 и меньше	43 и больше	42 - 30	29 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,0 и меньше	5,1 - 5,6	5,7 и больше	4,6 и меньше	4,7 – 5,4	5,5 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0 и меньше	8,1 – 8,5	8,6 и меньше	7,6 и меньше	7,7 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189 - 155	154 и меньше	210 и больше	209 - 170	169 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	145 и больше	144 - 120	119 и меньше	130 и больше	129 - 115	114 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	22 и больше	21 - 11	11 и меньше	12 и больше	11 - 8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 17	16 и меньше
Сила кисти, кг	26 и больше	25 - 20	19 и меньше	36 и больше	35 - 28	27 и меньше

Оценка контрольных нормативов

Темы программы	Виды упражнения	Класс	Оценка					
			мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Челночный бег с ведением б/б мяча (сек)	7	-	-	-	-	-	-
		8	11,0	11,4	11,8	11,6	12,0	12,5
		9	10,9	11,2	11,5	11,4	11,8	12,0
	Передачи мяча в парах (диаметр центр круга) 40 передач (сек)	7	-	-	-	-	-	-
		8	24	26	28	26	28	30
		9	22	24	26	24	26	28
	Штрафные броски	7 (с 3м)	5	4	3	4	3	2
		8	4	3	2	3	2	1
		9	5	4	3	4	3	2
Гимнастика	Акробатические	5	По технике исполнения					
		6						
		7						
		8						
		9						
	Опорный прыжок через козла	5	По технике исполнения					
		6						
		7						
		8						
		9						
Волейбол	Верхняя передача мяча над собой (раз)	7	12	11	10	11	10	9
		8	15	13	11	13	11	9
		9	17	14	12	14	12	10
	Нижняя передача мяча над собой (раз)	7	12	11	10	11	10	9
		8	15	13	11	13	11	9
		9	17	14	12	14	12	10
	Подача мяча (из 10 подач)	7*	5	3	1	5	3	2
		8**	6	4	2	5	3	1
		9	7	5	3	6	4	2

*Юноши и девушки 7 классов выполняют нижнюю подачу мяча.

** Юноши 8 класса выполняют верхнюю подачу мяча, девушки нижнюю подачу мяча.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Учебник «Физическая культура. 8 класс» под ред. Ляха В.И. Издательство «Промсвещение», 2012 год

Учебник «Физическая культура. 9 класс» под ред. Ляха В.И. Издательство «Промсвещение», 2012 год