

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноборская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*Тоголева Л.К.* Тоголева Л.К.

«31» августа 2020 г.



## Рабочая программа учебного предмета

### Физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 5 лет

Программу составила: Канев В.Н., учитель физической культуры

## Пояснительная записка.

### Планируемые результаты

#### Выпускник научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, продемонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа(теория на уроках);
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные ФГОС основного общего образования по курсу «физическая культура» и авторской программой Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. – Москва; «Просвещение», 2012г.

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов

спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## 5 класс

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Акробатика. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и

танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## 6 класс

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуются выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

### 7 класс

Гимнастика с основами акробатики: история гимнастики; организующие команды и приемы (выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «полшага!», «полный шаг!»); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. девочки: кувырок назад в полушпагат); опорные прыжки (мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см); висы и упоры (мал – передвижение в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика; 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, помощь и страховка, составление простейших комбинаций, правила соревнований, контрольные упражнения.

Легкая атлетика: история легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег, бег на результат 60м, бег с преодолением препятствий; бег в равномерном темпе : мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м; прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 10-12м, метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов; на дальность и с разбега (4-5 шагов) в коридор 10 м; бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из разных И.П.(стоя боком, лицом вперед, с 3 шагов вперед-вверх, снизу-вверх на заданную и максимальную высоту). Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель разных снарядов; эстафеты, старты из разных И.П, контрольные упражнения.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах (одновременный одношажный ход); подъемы, спуски, повороты(подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы); прохождение дистанции 4 км, подвижные игры, контрольные упражнения.

В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» (заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

Баскетбол: история баскетбола; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника); броски мяча (броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, максимальное расстояние до корзины — 4,80 м, бросок одной рукой в 2 шага); техника защиты (перехват мяча); тактика игры (позиционное нападение (5:0) с изменением позиций, нападение быстрым прорывом (2:1); игра по правилам мини-баскетбола), контрольные упражнения.

Волейбол: история волейбола; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча снизу двумя руками через сетку; нижняя прямая подача с 8 м от сетки, верхняя прямая подача с 3-4 и от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; тактика игры (тактика свободного нападения; подвижные игры и игровые упражнения, приближенные к содержанию игры, помощь в судействе), контрольные упражнения.

## 8 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Краткая характеристика вида спорта; История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Изучают историю гимнастики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом, одной, двумя, тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед в группировке и кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя. гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Передвижение ходьбой. Бегом, приставными шагами, прыжками, Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); Наскок в упор. передвижения вперед на руках, передвижения на руках прыжками. Из упора в сед, ноги в стороны, переход в упор на прямых руках. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскоки махом вперед, и махом назад с опорой на жердь - упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад . соскок в правую( левую) стороны. Наскок на верхнюю жердь в вис. В висе на верхней жерди размахивание изгибами . из вися на верхней жерди перейти в сед на правом(левом) бедре с отведением рук в стороны. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - Упражнения на бревне( девочки); наклоны вперед и назад. Вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимися положениями рук. Стойка на коленях с опорой на руки . полушпагат и равновесие на одной ноге(ласточка0., танцевальные шаги и соскоки( вперед прогнувшись, зачетные комбинации.



Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Из вися стоя толчком двумя ногами переход в упор, из упора, опираясь на левую( правую) руку перемах( правой) левой, вперед; потом назад. Комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорные прыжки Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Опорный прыжок согнув ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости, координаций движения, силы, выносливости.

Ритмическая гимнастика (девочки); Стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки,). Упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.

Легкая атлетика. Краткая характеристика вида спорта; изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся легкоатлетов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на длинные, средние, короткие дистанции. Низкий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег.. 60 метров на результат, гладкий равномерный бег на учебные дистанции 1500 метров, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», « пргнувшись», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» . Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность, метание малого мяча по движущейся мишени, метание малого мяча на дальность с ( 9-11 шагов). Развитие выносливости, силы, быстроты, координаций движения.

Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда. обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем лесенкой. Подъем елочкой. Полуелочкой. Спуски в основной. низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин. Небольших трамплинов, торможения плугом, упором боковым скольжение, поворот упором Развитие выносливости, силы, координаций движений. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Бесшажный. . Передвижения с чередованием ходов, переход с одного хода на другой( пе5реход без шага. Через шаг. через два, прямой переход переход с неоконченным отталкиванием палкой). Перелезания на лыжах через препятствия. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Игры; « Гонки с преследованием»,» Гонки с выбыванием», « Карельская гонка».

Спортивные игры (волейбол. баскетбол). Краткая характеристика вида спорта; Основные правила игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Изучают историю игры, овладевают основными приемами игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча шагом .бегом. змейкой. С обеганием стоек; ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, с боку, передача мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи, ведения, накрывание мяча. Повороты с мячом на месте, личная опека . броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра по правилам

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча ;передвижения, подвижные игры на материале волейбола. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача прием и передача мяча сверху двумя руками передача назад сверху. Передача мяча в прыжке. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Тактические действия, передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координаций движения.

### 9 класс

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки - танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения общей физической подготовки.

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

Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование.**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
4	Плавание	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16ч	16ч	16ч	16	16
2.2	Легкая атлетика	16ч	16ч	16ч	16	16
2.3	Спортивные игры:	16ч	16ч	16ч	18	16
2.3.1	Баскетбол	8	8	8	8	8
2.3.2	Волейбол	8	8	8	10	8
2.4	Лыжная подготовка	22ч	22ч	22ч	22	22
2.5	Спортивные игры (3 час)	35	35	35	36	35
<b>Всего:</b>		<b>105ч</b>	<b>105ч</b>	<b>105ч</b>	<b>108</b>	<b>105</b>
<b>Итого:</b>		<b>528 ч</b>				

**Тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Наименования разделов, тем	Кол ичес тво часо в	В т. ч. на ко нт р	В т. ч. на практич еские и лаборато рные занятия	Виды деятельности учащихся			Этнокультур ная составляющая
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1	Легкая атлетика	12 ч	1	4	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся	Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий	Национальные виды спорта. Коми национальные

				<p>теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,</p>	<p>старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 30 м. бег на результат 30 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из</p>	<p>игры: гу да мач( мяч и ямка).</p>
--	--	--	--	---	--	---	--------------------------------------

выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное

положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и

					<p>основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.			
2	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение содержать в</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов— олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 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). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей. Знаменитые пловцы Республики Коми.</p>

					<p>порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	
3	<b>Гимнастика</b>	24	1	8	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Способы</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игры: нарты.</p>



				<p>профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения.</p>	<p>предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, и для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития Физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают</p>	<p>акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. 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 и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

					<p>технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.</p>		
4	<b>Лыжная подготовка</b>	33	1	11	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники</p>	<p>Зимние виды спорта в Республике Коми. Знаменитые лыжники</p>

				<p>Способ профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных</p>	<p>безопасности. Попеременный двухшажный и одно-Временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом. для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>республики коми. Коми национальные игры на лыжах.</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>		
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	1	4	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 30 м. бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние,</p>	<p>Прыжки через нарты, метание топора. Коми национальные игры: гу да мач(мяч и ямка).</p>

				<p>партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p>	<p>на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>Применяют разученные процессе освоения. упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.			
6	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; «</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей; нарты</p>

				<p>принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>осуществляют судейство в игре. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения</p>	<p>на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--



					<p>соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p>жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

							игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименования разделов, тем	Кол-чество часов	В т. ч. на кон-тер	В т. ч. на практические и лабораторные занятия	Виды деятельности учащихся			Этнокультурная составляющая
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1	<b>Легкая атлетика</b>	12 ч	1	4	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Скоростной бег до 50 м. бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игры: гу да мач( мяч и ямка).</p>

				<p>средствами ФК.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных</p>	<p>теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из</p>
--	--	--	--	---	---	--

					<p>упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении</p>	<p>различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
--	--	--	--	--	---	--

						<p>задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>		
2	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей. Знаменитые пловцы Республики Коми.</p>

				<p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 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). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов:</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--

							ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
3	<b>Гимнастика</b>	24	1	8	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спорт и я гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игр: нарты.</p>

					<p>акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, и для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражне- ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие</p>	<p>другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--



					комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.		
4	<b>Лыжная подготовка</b>	33	1	11	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Способ профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного</p>	<p>Зимние виды спорта в Республике Коми. Знаменитые лыжники республики коми. Коми национальные игры на лыжах.</p>

						<p>освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом. для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	1	4	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами,</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику</p>	<p>Скоростной бег до 50 м. бег на результат 60 м.Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м. Овладение</p>	<p>Прыжки через нарты, метание топора. Коми национальные игры: гу да мач(мяч и ямка).</p>

				<p>осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим</p>	<p>техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику</p>	<p>(2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

					<p>безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						соревнований.		
6	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Закрепление техники перемещений и</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей; нарты</p>

				<p>спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям,</p>	<p>развития координационных способностей. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--





1	<b>Легкая атлетика</b>	12 ч	1	4	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 м. бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин.девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1 X 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игры: гу да мач( мяч и ямка).</p>
---	------------------------	------	---	---	---	--	--	--

					<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей</p>	<p>метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

					<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>		
2	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей. Знаменитые пловцы Республики Коми.</p>

				<p>травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>	<p>одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом . Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		
3	<b>Гимнастика</b>	24	1	4	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Выполнение команд: «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «полшага!», «полный шаг!». Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игры: нарты.</p>

					<p>способностей, силовой выносливости, и для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих</p>	<p>предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

					физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.			
4	<b>Лыжная подготовка</b>	33	1	11	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Способ профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом. для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к</p>	<p>Зимние виды спорта в Республике Коми. Знаменитые лыжники республики коми. Коми национальные игры на лыжах.</p>



						<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	1	4	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся</p>	<p>История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60</p>	<p>Прыжки через нарты, метание топора. Коми национальные</p>

				<p>упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. Описывать технику выполнения прыжка с разбега, метания, стартового разгона. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>	<p>метров. Скоростной бег до 60 м. бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1 X 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и</p>	<p>игры: гудачи да мач(мячи и ямки).</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>метательных упражнений соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>		
6	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	12	1	4	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей; нарты</p>

				<p>упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>	<p>приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой</p>	<p>подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Закрепление техники перемещений и развития координационных способностей. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой</p>	<p>цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
--	--	--	--	--	---	--	--

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименования разделов, тем	Кол ичес тво часо в	В т. ч. на ко нт р	В т. ч. на практич еские и лаборато рные занятия	Виды деятельности учащихся			Этнокультур ная составляющая
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1	<b>Легкая атлетика</b>	12 ч	1	4	Владение умениями в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м. Прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м)(девочки с расстояния 12-14 м; юноши – 16 м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых	Национальные виды спорта. Коми национальные игры: гу да мач( мяч и ямка).



				<p>шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>	<p>соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само-Стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за</p>	<p>способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, подготовке места</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>проведения занятия.</p>	
2	<p><b>Спортивные игры: баскетбол</b></p>	12	1	4	<p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных</p>	<p>Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,</p>	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений. Закрепление техники ловли, передач, ведения, бросков (одной, двумя руками), выравнивание, выбивание, владения, перехвата баскетбольного мяча. Развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей. Знаменитые пловцы Республики Коми.</p>

					<p>ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон» восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	
3	<b>Гимнастика</b>	24	1	8	<p>Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. Владение умениями выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки</p>	<p>Разучивают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игр: нарты.</p>

				<p>через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).</p>	<p>легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>толчком другой в вис прогнувшись с опорой за верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 см). девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; наклон прогнувшись; стойка на голове и руках; кувырок вперед и длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись. Девочки: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» и поворот стоя на одном колене, кувырок вперед и назад. Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых, двигательных способностей, гибкости, силовой</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>выносливости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	33	3	10		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику</p>	<p>Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «гонки с выбиванием», «как по часам», «биатлон». Правила самостоятельного выполнения</p>	<p>Зимние виды спорта в Республике Коми. Знаменитые лыжники республики коми. Коми национальные игры на лыжах.</p>

					<p>освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжный мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>		
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	1	4	<p>Владение умениями в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м. Прыжки в высоту с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в</p>	<p>Прыжки через нарты, метание топора. Коми национальные игры: гу да мач (мяч и ямка).</p>

				<p>(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в высоту; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для</p>	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1x1м)(девочки с расстояния 12-14 м; юноши – 16 м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований</p>	<p>координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, подготовке места проведения занятия.</p>		
6	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	12	1	4	<p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и</p>	<p>Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей; нарты</p>



				<p>соревнований;  способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>	<p>упрощенным правилам. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений, развитие выносливости, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология спортивной игры(волейбол). Правила техники безопасности при занятиях. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

							совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименования разделов, тем	Кол ичес тво часо в	В т. ч. на ко нт р	В т. ч. на практич еские и лаборато рные занятия	Виды деятельности учащихся			Этнокультур ная составляющая
					Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1	<b>Легкая атлетика</b>	12 ч	1	4	Владение умениями в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; в метаниях на	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт до 60 м. Совершенствование двигательных способностей. Дальнейшее обучение прыжка в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча весом	Национальные виды спорта. Коми национальные игры: гу да мач( мяч и ямка).

				<p>дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>	<p>физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических</p>	<p>150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния(юноши - до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					упражнений и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований.	легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, подготовке места проведения занятия.		
2	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	12	1	4	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и	Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, бросков (одной, двумя руками), выравнивание, выбивание, владения, перехвата баскетбольного мяча. Развитие	Коми национальные игры: метание тынзея на харей. Знаменитые пловцы Республики Коми.

					<p>проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон» восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	
3	<b>Гимнастика</b>	24	1	8	<p>Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности. Формирование культуры движений, умения передвигаться</p>	<p>Разучивают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение и</p>	<p>Национальные виды спорта. Коми национальные игр: нарты.</p>

				<p>легко, красиво, непринуждённо. Владение умениями выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических</p>	<p>совершенствование висов и упоров Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). девочки: прыжок боком ( конь в ширину, высота 115 см).Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед; мост из положения стоя.Совершенствован ие координационных ,силовых, скоростно-силовых, двигательных способностей, гибкости, силовой</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>выносливости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	33	3	10		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Правила самостоятельного</p>	<p>Зимние виды спорта в Республике Коми. Знаменитые лыжники республики коми. Коми национальные игры на лыжах.</p>

						<p>ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	
5	<b>Легкая атлетика</b>	12	1	4	<p>Владение умениями в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые</p>	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт до 60 м. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Дальнейшее овладение техникой</p>	<p>Прыжки через нарты, метание топора. Коми национальные игры: гу да мач(мяч и ямка).</p>



				<p>мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в высоту; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>	<p>упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных</p>	<p>метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния(юноши - до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований</p>	<p>в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, подготовке места проведения занятия.</p>		
6	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	12	1	4	<p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность</p>	<p>Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>	<p>Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча через сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Коми национальные игры: метание тынзея на харей; нарты</p>

				<p>принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей, выносливости. развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Терминология спортивной игры(волейбол). Правила техники безопасности при занятиях. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

							совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--