

муниципальное общеобразовательное учреждение
Керчомская средняя общеобразовательная школа

Принята
на педагогическом совете:
протокол от 31.01.2022г № 05

Утверждено приказом:
ОТ 04.02.2022г. № 67

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
Уровень: среднее общее образование
5-9 классы
Срок реализации 5 лет**

составлена на основе ООП ООО МОУ Керчомской СОШ, авторской программы
«Физическая культура» авторы В.И.Лях и др., 5-11 классы,
-М. Просвещение,2011 г.

составитель – учитель
Размыслов Андрей Алексеевич

с. Керчомья
2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утверждёнными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), на основе основной образовательной программы ООО МОУ Керчомской СОШ и авторской программы В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания, М.: Просвещение, 2010 г.

Предмет «физическая культура» входит в образовательную область физическая культура.

Целью физического воспитания в школе является

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- . содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- . дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил Техники Безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит **510 часов** для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета **3 часов в неделю с V по IX классы**.

Распределение программного материала

Вид программного материала	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)	Кол-во часов (Кол-во контрольных работ)
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	60	88	88	60	88
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика. Кросс	11	11	11	11	11
Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11	11
Спортивные игры (волейбол)	19	19	19	19	19
Спортивные игры (баскетбол)	20	20	20	20	20
Вариативная часть	10	14	14	10	14
Национальные виды спорта	14	14	14	14	14
ИТОГО	70	102	102	70	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и

физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

(Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с

отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР

«Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г.

Сыктывкар в период летней оздоровительной компании)

Результаты обучения по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической*

подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Содержание учебного предмета

Класс	Раздел	Тема. Дидактические единицы.
5	История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе</i>
	Современное представление о физической культуре	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом
	Физическое совершенствование	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Плавание. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-</i></p>

Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

Класс	Раздел	Тема. Дидактические единицы
6	История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе
	Современное представление о физической культуре	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом
	Физическое совершенствование	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких

		<p>бруснях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 2 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Плавание. Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.</i></p>

Класс	Раздел	Тема. Дидактические единицы
7	История и современное	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение</i>

<p>развитие физической культуры</p>	<p><i>Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе</p>
<p>Современное представление о физической культуре</p>	<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.</p>

		Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 3 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Плавание.</i></p> <p>Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.</p>

Класс	Раздел	Тема. Дидактические единицы
8	История и современное развитие физической культуры	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
	Современное представление о	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский</i>

физической культуре	<i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>
Физическая культура человека	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Физическое совершенствование	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<i>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 4 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</i>

	<p>координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Плавание.</p> <p>Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.</p>
--	--

Класс	Раздел	Тема. Дидактические единицы
9	История и современное развитие физической культуры	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
	Современное представление о физической культуре	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>
	Физическая культура человека	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
	Физическое совершенствование	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p><i>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 5 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Плавание.</i></p> <p>Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.</p>

Перечень этнокультурной составляющей программы

Курс (класс)	Раздел программы	Темы (национальные состязания и игры)
5	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лямпах (Лыжные гонки) 2. Национальные прыжки Мач тапком (Салки с мячом)
6	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лямпах (Лыжные гонки) 2. Национальные прыжки Мач тапком (Салки с мячом)
7	1. Спортивно-оздоровительная деятельность 2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1. Метание танзая на хорей Бег на лямпах (Лыжные гонки) 2. Национальные прыжки Мач тапком (Салки с мячом)
8	1. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	1. Паличон кыскасьом Национальные прыжки 2. Бег на лямпах Саамские гонки
9	1. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	1. Паличон кыскасьом Национальные прыжки 2. Бег на лямпах Саамские гонки

Примерный перечень проектных работ

Класс (курс)	Тема работы
5	1. Спортсмены Республики Коми, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий физической культурой и спортом 3. Комплекс физических упражнений для правильной осанки 4. Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия 5. Мой любимый вид спорта 6. Лыжники- наша гордость 7. Лыжные гонки- основа здоровья и развития физических качеств
6	1. Спортсмены Республики Коми, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий физической культурой и спортом 3. Комплекс физических упражнений для правильной осанки 4. Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия 5. Мой любимый вид спорта 6. Лыжники- наша гордость 7. Лыжные гонки- основа здоровья и развития физических качеств
7	1. Спортсмены Республики Коми, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий физической культурой и спортом 3. Комплекс физических упражнений для правильной осанки 4. Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия 5. Мой любимый вид спорта 6. Лыжники- наша гордость

	7. Лыжные гонки- основа здоровья и развития физических качеств
8	1. Спортсмены России, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий спортом и лечебной физкультурой 3. Комплекс физических упражнений для профилактики сколиоза 4. Комплекс упражнения для профилактики респираторных заболеваний 5. Спорта- это Жизнь! 6. Знаменитые лыжники Коми 7. История лыжной подготовки
9	1. Спортсмены России, участники Олимпийских Игр 2. Дневник занятий спортом и лечебной физкультурой 3. Комплекс физических упражнений для профилактики сколиоза 4. Комплекс упражнения для профилактики респираторных заболеваний 5. Спорта- это Жизнь! 6. Знаменитые лыжники Коми 7. История лыжной подготовки

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса
(70 ч)**

Раздел. Тема раздела	Количество часов
Раздел 1:	5
Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	<i>1</i>
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
<i>Физическая культура человека</i>	4
Росто-весовые показатели	1

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
Раздел 2: Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	15
Знания о физической культуре	1
Беговые упражнения	6
Прыжковые упражнения	4
Метания малого мяча	4
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	5
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2

Организаторская подготовка	1
<i>Лыжная подготовка</i>	18
Знания о физической культуре	1
Освоение лыжных ходов	17
<i>Спортивные игры</i>	16
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	5
Футбол	5
Волейбол	5
Раздел 3	2
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1
Теория плавания (Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.)	1

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	8
<i>История физической культуры</i>	2
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
<i>Физическая культура человека</i>	6
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	2
Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1
Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1
Самонаблюдение и самоконтроль	1
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
Раздел 2: Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	20
Знания о физической культуре	1
Беговые упражнения	9
Прыжковые упражнения	5
Метания малого мяча	5
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23
Знания о физической культуре	1

Акробатические упражнения	10
Опорные прыжки	8
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
<i>Лыжная подготовка</i>	18
Знания о физической культуре	1
Освоение лыжных ходов	17
<i>Спортивные игры</i>	29
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	12
Футбол	6
Волейбол	10
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление	2

индивидуальных комплексов для утренней зарядки	
Теория плавания (Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.)	2

**Тематическое планирование курса
Физическая культура для 7 класса
(102 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	8
<i>История физической культуры</i>	2
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.	1
Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
<i>Физическая культура человека</i>	6
Режим дня и его основное содержание.	2
Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	2
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	1
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
Раздел 2: Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	20
Знания о физической культуре	1
Беговые упражнения	9

Прыжковые упражнения	5
Метания малого мяча	5
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23
Знания о физической культуре	1
Акробатические упражнения	10
Опорные прыжки	8
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
<i>Лыжная подготовка</i>	18
Знания о физической культуре	1
Освоение лыжных ходов	17
<i>Спортивные игры</i>	29
Знания о физической культуре	1

Баскетбол	12
Футбол	6
Волейбол	10
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2
Теория плавания (Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.)	2

**Тематическое планирование курса
Физическая культура для 8 класса (70 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	8
<i>История физической культуры</i>	2
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	
<i>Физическая культура человека</i>	6
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1

Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
Закаливание организма.	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
Совершенствование физических способностей	1
Адаптивная физическая культура	1
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Раздел 2: Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	10
Знания о физической культуре	1
Спринтерский бег	3
Прыжки в высоту и длину	3
Метания мяча в цель и на дальность	3

<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	1
Строевые упражнения	
Акробатические упражнения	6
Опорные прыжки	5
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	
<i>Лыжная подготовка</i>	14
Знания о физической культуре	1
Освоение лыжных ходов	13
<i>Спортивные игры</i>	19
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	6
Футбол	6
Волейбол	6
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической	2

подготовкой, Выполнение функциональных проб	
Теория плавания (Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.)	2

**Тематическое планирование курса
Физическая культура для 9 класса
(102 ч)**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1: Знания о физической культуре	8
<i>История физической культуры</i>	2
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	
<i>Физическая культура человека</i>	6
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
Совершенствование физических способностей	1

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
Раздел 2: Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	20
Знания о физической культуре	1
Спринтерский бег	9
Прыжки в длину Прыжки в высоту	5
Метания мяча в цель и на дальность	5
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	1
Строевые упражнения Акробатические упражнения	10
Опорные прыжки	8
Прикладная подготовка	2
Организаторская подготовка	1
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	1
<i>Лыжная подготовка</i>	18

Знания о физической культуре	1
Освоение лыжных ходов	17
Спортивные игры	29
Знания о физической культуре	1
Баскетбол	12
Футбол	6
Волейбол	10
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб	2
Теория плавания (Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.)	2

Перечень лабораторных работ, экскурсий

Класс (Курс)	Раздел, тема урока
5	Не предусмотрено
6	Не предусмотрено
7	Не предусмотрено
8	Не предусмотрено
9	Не предусмотрено

Перечень контрольных работ

Курс

Комплексное испытание/ Частота

5 класс

Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждой учебной четверти
Итоговое тестирование/ Каждые полгода

6 класс

Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждой учебной четверти
Итоговое тестирование/ Каждые полгода

7 класс

Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждой учебной четверти
Итоговое тестирование/ Каждые полгода

8 класс

Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждой учебной четверти
Итоговое тестирование/ Каждые полгода

9 класс

Сдача нормативов (возможно использование Комплекса ГТО)/После каждой учебной четверти
Итоговое тестирование/ Каждые полгода

Учебно-методический комплект

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014 -190с.
2. Положения об организации деятельности «Гимназия № 73 по составлению и утверждению рабочих учебных программ»
3. Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-6
6. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1
7. В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 256 с. ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4,
8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1
9. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.