

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с. Средний Кумор»


В. П. Михайлов

Рассмотрено на заседании педагогич. совета

Протокол №1 от 16.08.2021 г.

Введено в действие

Приказ № 94 от 16.08.2021 г.



**Изменения и дополнения
в основную образовательную программу
основного общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа села
Средний Кумор» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан
(в новой редакции)**

(утверждена и введена в действие приказом №78 от 15.08.2019 г.)

Оглавление

2. Содержательный раздел	2
2.2.2.17. Физическая культура	2
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12
Раздел 3.1. Учебный план	12

2. Содержательный раздел

п.2.2.2.17. Физическая культура изложить в следующей редакции:

2.2.2.17. Физическая культура

Содержание предмета для 5 класса

Физическая культура как область знаний

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные. Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Шахматная доска. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ознакомление с нормой ГТО для III ступени. Поля. Ходы фигур, взятие.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат.

Физическое совершенствование

Начальное положение. Ценность шахматных фигур. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег на 30м. Что такое двигательные действия? Подготовка к сдаче норм ГТО для развития скоростных и силовых способностей. Эстафетный бег. Челночный бег 4×9 м, сек. Бег 60 метров. Что такое физическая нагрузка? Прыжковые упражнения. Приземление в прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Матование одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала. Упражнения в метании мяча. Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Обозначение фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Мини-футбол. Правила игры. Удар по мячу с места. Остановки мяча подошвой. Удары по мячу в движении и остановка мяча. Игровая практика с записью шахматной партии. Ведение мяча по прямой и с обведением кеглей. Удары по воротам низом. Удар после остановки. Игра в мини-футбол. История распространения шахмат в средние века. Шахматы в западном и восточном мире. Игра в мини-футбол. Баскетбол. ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу. Появление и распространение шахмат в России. Ведение мяча на месте. Правила соревнований по мини-баскетболу. Ловля мяча двумя

руками от груди на месте в парах со сменой места. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Остановка прыжком. Броски по кольцу. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением направления. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе.

Передачи и броски в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении и со сменой места. Гамбиты. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Стойка на лопатках. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития силы и гибкости. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Прыжки на скакалке за 15 с. Борьба за центр. Подтягивание на перекладине из виса, (м). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (д). Акробатические соединения. Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Связка в дебюте. Акробатические соединения на лазание по канату в два приема. Упражнения в равновесии. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Строевые упражнения. Лазание по канату. Оценить технику лазания по канату. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Опорный прыжок ноги врозь. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок ноги врозь на оценку. Общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам. Попеременный двушажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития выносливости. Тактические приемы. Отталкивание ногой в попеременном двушажном ходе. Бег на лыжах 1 км, мин, сек. Одновременный бесшажный ход. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Связка в миттельшпиле. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Техника подъема лесенкой. Спуски в средней стойке. Техника подъемов и спусков. Двойной удар. Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Открытое нападение. Прохождение дистанции 2 км, 3 км. Бег на лыжах 2 км, мин, сек. Открытый шах. Волейбол. Стойки и передвижения в стойке волейболиста. Оценка эффективности занятий ФК. Передача мяча двумя руками сверху вперед, сверху над собой и вперед в парах. Правила соревнований по волейболу. Двойной шах. Встречные эстафеты. Правила игры по волейболу. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча двумя руками через сетку в парах. Нижняя прямая подача. Матовые комбинации на мат в 3 хода. Передачи мяча в парах и в тройках. Нижняя прямая подача. Техника нижней прямой подачи на оценку. Передача мяча сверху в парах на оценку.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Приём мяча снизу через сетку и снизу над собой. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Комбинации для достижения ничьей. Ведение мяча в беге с последующей передачей. Ведение и броски в кольцо. Передачи мяча в движении и броски по кольцу. Элементарные окончания. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Ферзь против слона, коня, ладьи. Игра в мини-баскетбол. Плавание. Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Специальные упражнения на суше. Ладья против ладьи слона, коня. Имитационные движения для освоения техники плавания способами- кроль на груди. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами- кроль на спине. Закаливание организма. Матование двумя слонами. Имитационные движения для освоения техники плавания способами - брасс. Подготовка к сдаче ГТО по плаванию. Имитационные движения для плавания вольным стилем. Оценка техники осваиваемых упражнений. Матование слоном и конем.

Лёгкая атлетика. Ходьба через несколько препятствий. Бег на 30 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Бег на 60м. Пешка против короля. Бег на 300 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Промежуточная аттестационная работа. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. и при помощи своего короля. Кроссовый бег. Кросс 1,5 км, мин, с. Эстафетный бег с передачей палочки. Правило «квадрата». Метание малого мяча с разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Правила проведения турниров.

Содержание учебного предмета для 6 класса

Физическая культура как область знаний

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Шахматная доска. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Поля. Ходы фигур, взятие. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила по ТБ. Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития скоростных и силовых способностей. Челночный бег 4х9м. Эстафетный бег. Начальное положение. Ценность шахматных фигур. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Финиширование. Бег на 1000м. Матование одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала. Бег 60 метров. Метание малого мяча на дальность с 5 шагов разбега. Эстафетный бег с передачей палочки. Мини-футбол. Стойка игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижение.

Обозначение фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Удары по мячу с места и в движении после отскока мяча. Остановки катящегося мяча подошвой. Правила игры. Техничко –тактические действия и приемы в мини-футбол. Игровая практика с записью шахматной партии. Ведение мяча «змейкой» без сопротивления защитника. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары по мячу. История распространения шахмат в средние века. Шахматы в западном и восточном мире. Баскетбол ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила спортивных игр. Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу. Появление и распространение шахмат в России. Бросок мяча в корзину двумя руками от головы после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах в движении. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Броски мяча в корзину стоя на месте. Техника движений и ее основные показатели. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Ведение мяча с изменением скорости. Оценка техники осваиваемых упражнений. Индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Броски мяча в корзину на месте и в движении. Групповые тактические действия: нападение быстрым прорывом. Игра по правилам. Гамбиты. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ. Прыжки на скакалке, за 20 секунд. Подтягивание в висе. Подготовка к

сдаче норм ГТО для развития силы и гибкости. Подтягивание на перекладине. Борьба за центр. Строевые упражнения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Отжимания в упоре лежа. Организующие команды и приемы: перестроение по двое в шеренге и колонне; Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Наклон вперед из положения сидя. Связка в дебюте. 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). Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Подбор упражнений и составление комплексов для коррекции осанки и телосложения. Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. ТБ на уроках лыжной подготовки. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития выносливости. Тактические приемы. Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» «елочкой», «полуелочкой». Спуски. Связка в миттельшпиле. Спуск в основной стойке с гор и пологих склонов. Низкая стойка. Отталкивание ног в попеременном двушажном ходе. Преодоление бугров и впадин. Двойной удар. Оценка техники выполнения подъема «лесенкой» прямо. Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Торможение «плугом». Открытое нападение. Бег на лыжах 2 км. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Повороты. Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. Бег на лыжах 3 км. Открытый шах. Волейбол Стойки и передвижения в стойке. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте вперед. Правила спортивных игр. Двойной шах. Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Матовые комбинации на мат в 3 хода. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Передача мяча сверху. Организация досуга средствами физической культуры. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью. Комбинации для достижения ничьей. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Ведение мяча с изменением направления. Техничко-тактические действия игры в баскетболе. Броски мяча в кольцо после ловли в движении. Элементарные окончания. Броски в кольцо на 2 шага. ФП и ее связь с укреплением здоровья. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра в баскетбол по правилам. Ферзь против слона, коня, ладьи. Бадминтон. История возникновения бадминтона, ТБ. Правила игры в бадминтон. Упражнения на месте с ракетками и воланом. Ладья против ладьи слона, коня. Поддачи в бадминтоне. Игра в парах. Удары в бадминтоне. Игры с воланом. Матование двумя слонами. Плавание. Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Специальные упражнения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами- кроль на груди. Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию. Матование слонем и конем. Имитационные движения для освоения техники плавания способами - брасс. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Легкая атлетика. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пешка против короля. Бег 500 метров. Бег на результат 60 м. Оценка эффективности занятий. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. и при помощи своего короля. Кроссовый бег. Бег 2.000 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Прыжок в длину с разбега. Правило «квадрата». Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Правила проведения турниров.

Содержание предмета для 7 класса

Физическая культура как область знаний

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Ознакомление с нормой ГТО для IV ступени. Шахматная доска.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Поля. Ходы фигур, взятие. Легкая атлетика. Правила по ТБ. Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития скоростных и силовых способностей. Челночный бег 4х9м. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Бег 60 метров на результат. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Начальное положение. Ценность шахматных фигур. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на 500м. 1000 м. Финиширование. Матование одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала. Мини-футбол Стойка игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижение. Удары по мячу с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу. Обозначение фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Правила игры. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Ведение мяча по прямой. Удары по мячу. Способы выявления и устранения технических ошибок. Игровая практика с записью шахматной партии. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары по мячу. Индивидуальные тактические действия. Приземление летящего мяча. История распространения шахмат в средние века. Шахматы в западном и восточном мире. Баскетбол. ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила спортивных игр. Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу. Появление и распространение шахмат в России. Бросок мяча в корзину двумя руками от головы после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах в движении. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Физическая культура в современном обществе. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Ведение мяча с изменением скорости. Оценка техники осваиваемых упражнений. Индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Игры по правилам. Броски мяча в корзину на месте и в движении. Гамбиты. Игра по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и ловкости. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития силы и гибкости. Подтягивание на перекладине. Борьба за центр. Строевые упражнения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Прыжки на скакалке, за 20 секунд. Организующие команды и приемы: перестроение по двое в шеренге и колонне; Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Связка в дебюте. Опорный

прыжок через козла. Отжимания в упоре лежа. Опорный прыжок ноги врозь. Акробатика. Упражнения на гимнастическом бревне (д) и перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Упражнения для коррекции осанки и телосложения. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах разными способами. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития выносливости. Тактические приемы. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Специальная физическая подготовка. Связка в миттельшпиле. Спуск в основной стойке с гор и пологих склонов. Низкая стойка. Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Преодоление бугров и впадин. Двойной удар. Оценка техники выполнения подъема «лесенкой» прямо. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Торможение «плугом». Бег на лыжах 2км. Открытое нападение. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Повороты. Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. Дистанция 3 км на результат. Открытый шах. Волейбол. Стойки и передвижения в стойке. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте вперед. Правила спортивных игр. Двойной шах. Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Матовые комбинации на мат в 3 хода. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Передача мяча сверху. Организация досуга средствами физической культуры. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Игра в мини-волейбол. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью. Комбинации для достижения ничьей. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Элементарные окончания. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол по правилам. Бадминтон. История возникновения бадминтона. ТБ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ферзь против слона, коня, ладьи. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости. Техничко-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Ладья против ладьи слона, коня. Удары в бадминтоне. Игры с воланом. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Плавание. Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Специальные упражнения на суше. Матование двумя слонами. Имитационные движения для освоения техники плавания способами- кроль на спине. Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию. Закаливание организма. Имитационные движения для освоения техники плавания способами - брасс. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Матование слонем и конем. Легкая атлетика. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Ходьба через несколько препятствий. Спорт и спортивная подготовка. Пешка против короля. Бег с максимальной скоростью (30м). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Оценка эффективности занятий. Бег 2 км. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля и при помощи своего короля. Работа над ошибками. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Правило «квадрата». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Упражнения в метании малого мяча. Правила проведения турниров.

Содержание предмета для 8 класса

Физическое совершенствование

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). 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. Шахматная доска. Поля. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на короткую дистанцию – 60м. Бег на среднюю дистанцию – 1000м. Финиширование в беге на средние дистанции. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Ходы фигур, взятие. Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию – 2000м. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Челночный бег 4х9м. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Техника барьерного бега. Прыжок в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Начальное положение. Ценность шахматных фигур. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Футбол, мини-футбол. Специальная подготовка: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Специальные упражнения и технические действия без мяча. Матование одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала. Специальная подготовка: ведение мяча по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Обозначение фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину с места. Игровая практика с записью шахматной партии. Бросок мяча одной и двумя с места с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения и ловли. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Физическое самовоспитание. История распространения шахмат в средние века. Шахматы в западном и восточном мире. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Появление и распространение шахмат в России. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра. Комплексы физкультпауз (физкультминутки). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Тактика свободного нападения. Действие нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по мини-баскетболу. Быстрый прорыв (2 x 1). Правила соревнований по баскетболу. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Штрафной бросок. Игра по правилам. Оценка техники передачи мяча со сменой места. Игра по правилам. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Организующие приемы и команды: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Организующие приемы и команды: перестроение по двое в шеренге и в колонне. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах: подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Гамбиты. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах: махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д), висы и упоры(м). Наклон вперед из положения сидя. Комбинация на брусьях из изученных элементов. Перемахи, висы и упоры. Коррекция осанки и телосложения. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития силы и гибкости. Борьба за центр. Опорный прыжок способом «согнув ноги»

(м.). Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Оценка техники выполнения висов. Лазание, перелезание, ползание. Подтягивание на перекладине. Связка в дебюте. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Гимнастика для глаз. Прыжки на скакалке, за 25 секунд. Перекаты. Лазанье по канату. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в полушпагат(д) Стойка на голове и руках. (м). Махи и перемахи. Отжимания в упоре лежа. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Прыжки с поворотами. Перевороты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. Общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Скольжение без палок. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный двушажный и бесшажный ход. Тактические приемы. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития выносливости. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой». Техника выполнения спусков. Связка в миттельшпиле. Торможение «плугом». Комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Простейшие приемы самомассажа. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений Спуски с гор и пологих склонов в высокой, основной и низкой стойке. Способы закаливания организма. Двойной удар. Повороты на месте. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Адаптивная физическая культура. Прохождение дистанции до 3 км. Основные способы передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам. Открытое нападение. Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов. Основные способы передвижений на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 5 км. Открытый шах. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр. Специальная подготовка: Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Двойной шах. Специальная подготовка: Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальная подготовка: Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Матовые комбинации на мат в 3 хода. Нижняя прямая подача мяча. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Первая помощь при травмах. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Общефизическая подготовка. Игра по упрощенным правилам Правила соревнований по волейболу. Комбинации для достижения ничьей. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Шахматные часы. Элементарные окончания. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Игра по правилам. Технические приемы и групповые и индивидуальные тактические действия в волейболе. Оздоровительные системы физического воспитания. Ферзь против слона, коня, ладьи. Футбол, мини-футбол. Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Передача мяча, приземление летящего мяча. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Передача мяча. Правила соревнований по футболу. Ладья против ладьи слона, коня. Закрывание игрока. Использование корпуса. Правила соревнований по мини-футболу. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в мини-футболе. Физическая нагрузка. Матование двумя слонами. Плавание. Специальные упражнения на суше. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Правила поведения и техника безопасности на уроках плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания. Специальные плавательные упражнения для совершенствования брасса. Матование слоном и конем. Нырание ногами и головой. Элементы релаксации и

аутотренинга. Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию. Легкая атлетика. Техника барьерного бега. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. Пешка против короля. Бег на средние дистанции. Финиширование в беге на средние дистанции. Обрядовые игры. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля и при помощи своего короля. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 3 км. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Правило «квадрата». Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Организация досуга средствами физической культуры. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Правила проведения турниров.

Содержание предмета для 9 класса

Физическое совершенствование

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). 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. Шахматная доска. Поля. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на короткую дистанцию – 60м. Бег на среднюю дистанцию – 1000м. Финиширование в беге на средние дистанции. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Ходы фигур, взятие. Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию – 2000м. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Челночный бег 4x9м. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Техника барьерного бега. Прыжок в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Начальное положение. Ценность шахматных фигур. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Футбол, мини-футбол. Специальная подготовка: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу). Специальные упражнения и технические действия без мяча. Матование одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала. Специальная подготовка: ведение мяча по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов. Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Обозначение фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении. Специальная подготовка: передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину с места. Игровая практика с записью шахматной партии. Бросок мяча одной и двумя с места с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения и ловли. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Физическое самовоспитание. История распространения шахмат в средние века. Шахматы в западном и восточном мире. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Появление и распространение шахмат в России. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра. Комплексы физкультпауз

(физкультминутки). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Тактика свободного нападения. Действие нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по мини-баскетболу. Быстрый прорыв (2 x 1). Правила соревнований по баскетболу. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе. Штрафной бросок. Игра по правилам. Оценка техники передачи мяча со сменой места. Игра по правилам. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Организующие приемы и команды: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Организующие приемы и команды: перестроение по двое в шеренге и в колонне. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах: подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Гамбиты. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах: махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д), висы и упоры(м). Наклон вперед из положения сидя. Комбинация на брусьях из изученных элементов. Перемахи, висы и упоры. Коррекция осанки и телосложения. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития силы и гибкости. Борьба за центр. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Оценка техники выполнения висов. Лазание, перелезание, ползание. Подтягивание на перекладине. Связка в дебюте. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Гимнастика для глаз. Прыжки на скакалке, за 25 секунд. Перекаты. Лазанье по канату. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в полушпагат(д) Стойка на голове и руках. (м). Махи и перемахи. Отжимания в упоре лежа. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Прыжки с поворотами. Перевороты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. Общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Скольжение без палок. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный и бесшажный ход. Тактические приемы. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО для развития выносливости. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой». Техника выполнения спусков. Связка в миттельшпиле. Торможение «плугом». Комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Простейшие приемы самомассажа. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений Спуски с гор и пологих склонов в высокой, основной и низкой стойке. Способы закаливания организма. Двойной удар. Повороты на месте. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Адаптивная физическая культура. Прохождение дистанции до 3 км. Основные способы передвижения на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам. Открытое нападение. Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов. Основные способы передвижений на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 5 км. Открытый шах. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивных игр. Специальная подготовка: Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Двойной шах. Специальная подготовка: Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальная подготовка: Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Матовые комбинации на мате в 3 хода. Нижняя прямая подача мяча. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Первая помощь при травмах. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Общефизическая подготовка. Игра по упрощенным правилам Правила соревнований по волейболу. Комбинации для достижения

ничьей. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Шахматные часы. Элементарные окончания. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Игра по правилам. Технические приемы и групповые и индивидуальные тактические действия в волейболе. Оздоровительные системы физического воспитания. Ферзь против слона, коня, ладьи. Футбол, мини-футбол. Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Передача мяча, приземление летящего мяча. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Передача мяча. Правила соревнований по футболу. Ладья против ладьи слона, коня. Закрывание игрока. Использование корпуса. Правила соревнований по мини-футболу. Технические приемы и индивидуальные и групповые тактические действия в мини-футболе. Физическая нагрузка. Матование двумя слонами. Плавание. Специальные упражнения на суше. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Правила поведения и техника безопасности на уроках плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания. Специальные плавательные упражнения для совершенствования брасса. Матование слонем и конем. Нырание ногами и головой. Элементы релаксации и аутотренинга. Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию. Легкая атлетика. Техника барьерного бега. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. Пешка против короля. Бег на средние дистанции. Финиширование в беге на средние дистанции. Обрядовые игры. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля и при помощи своего короля. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 3 км. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Правило «квадрата». Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Организация досуга средствами физической культуры. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Правила проведения турниров.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Раздел 3.1. Учебный план изложить в следующей редакции

Раздел 3.1. Учебный план

Учебный план для 5-9 классов

Примерный недельный учебный план основного общего образования (изучение родного языка наряду с преподаванием на русском языке)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
	<i>Обязательная часть</i>						
Русский язык и литература	Русский язык	5	6	4	3	3	21
	Литература	3	3	2	2	3	13
Родной язык и родная литература	Родной язык (удмуртский)	1	1	2	2	2	8
	Родная литература (удмуртская)	2	2	1	1	1	7
Иностранные языки	Иностранный язык (английский) Второй иностранный язык (немецкий)	3	3	3	3	3	15

						1	1
Математика и информатика	Математика	5	5				10
	Алгебра			3	3	3	9
	Геометрия			2	2	2	6
	Информатика			1	1	1	3
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история	2	2	2	2	2	10
	Обществознание		1	1	1	1	4
	География	1	1	2	2	2	8
Осн. дух.-нрав. культ. народов России	Основы духовно-нравственной культуры народов России	1					1
Естественно-научные предметы	Физика			2	2	3	7
	Химия				2	2	4
	Биология	1	1	1	2	2	7
Искусство	Музыка	1	1	1	1		4
	Изобразительное искусство	1	1	1			3
Технология	Технология	2	2	2	2	1	9
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности				1	1	2
	Физическая культура	3	3	3	3	3	15
Итого		31	32	33	35	36	167
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		1	1	2	1	-	5
		1					1
			1				1
				1			1
				1			1
					1		1
Максимально допустимая недельная нагрузка		32	33	35	36	36	172

Формы промежуточной аттестации

Учебные предметы	Классы				
	5	6	7	8	9
Русский язык	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Литература	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Родной язык (удмуртский)	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Родная литература (удмуртская)	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Иностранный язык (английский)	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Второй иностранный язык (немецкий)	-	-	-	-	Годовая отметка
Математика	Годовая отметка	Годовая отметка	-	-	-

Алгебра	-	-	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Геометрия			Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Информатика	-	-	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
История	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Обществознание		Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
География	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Физика	-	-	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Химия	-	-	-	Годовая отметка	Годовая отметка
Биология	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Музыка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	-
Изобразительное искусство	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	-	-
Технология	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
ОБЖ	-	-	-	Годовая отметка	Годовая отметка
Физическая культура	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
ОДНКНР	Годовая отметка	-	-	-	-