

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара
«27 №-а шөр школа» Сыктывкарса муниципальной велодан учреждение

Рассмотрено методическим
объединением учителей Физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено приказом от
31.08.2021 г. №420\1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности

предметная область

основное общее образование

уровень образования

5 лет

срок реализации программы

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО учителем физической культуры МОУ
«СОШ №27» г.Сыктывкара Поповой А.Д.

Сыктывкар, 2021 г.

Пояснительная записка

В программе курса «Физическая культура 5-9 классы» предусмотрено развитие всех основных видов деятельности учащихся, представленных в программах начального общего образования. Содержание данной программы для основной школы имеет особенности, обусловленные, во-первых, предметным содержанием системы общего среднего образования; во-вторых, психологическими и возрастными особенностями обучаемых.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Данная программа реализует воспитательный потенциал урока (Рабочая программа воспитания МОУ "СОШ №27" г. Сыктывкара, модули «Школьный урок» и "Профориентация") через превращение знаний в объекты эмоционального переживания; организацию работы с воспитывающей информацией; привлечение внимания к нравственным проблемам. Включает в себя профессиональное просвещение обучающихся по проблемам профориентации.

В целях организации проектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные темы учебных проектов:

Вид проекта	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Информационный	История развития любимого вида спорта.	Национальные виды спорта	Составляющие Здорового Образа Жизни	В мире спортивных профессий	Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Творческий	«Легкая атлетика – королева спорта»	Подвижные игры по физической культуре	«ГТО в жизни школьника!»	«Здоровым быть – модно!»	Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Исследовательский	Плавание - жизненно необходимый навык и прекрасный	Дневник самонаблюдения	Правильная осанка - залог здоровья	Значение физической культуры и спорта в жизни человека	Адаптивная физическая культура при различных нарушениях и заболеваниях
Социальный	«Спортивные традиции и праздники!»	Марафон ЗОЖ	«Спорт – залог здоровья!»	«Мы сдаем ГТО!»	«Здоровье – образ жизни»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- *В области нравственной культуры:*

- 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 ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

- *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- *В области физической культуры:*

- 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- 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;

– в гимнастических и акробатических упражнениях: 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);

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм

занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

5 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 (соответственно возрасту);
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- 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.

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 этапы 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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (соответственно возрасту);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (соответственно возрасту);
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (соответственно возрасту);
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- ***Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту).
- ***выполнять тестовые нормативы входящие в комплекс ВФСК «ГТО».***

6 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её

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 (соответственно возрасту);

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

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

- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление

планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- **Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту);
- ***выполнять тестовые нормативы по программе комплекса ВФСК «ГТО».***

7 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовлен-

ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (соответственно возрасту);

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

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

- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- ***владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту);
- ***выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

8 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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

(соответственно возрасту);

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (соответственно возрасту);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (соответственно возрасту);
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (соответственно возрасту);
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной

ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- ***выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»***

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту);

- ***выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- ***владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ***выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта.***

Содержание учебного предмета

5 класс.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Мини –футбол. Игра по правилам

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория).

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).

6 класс.

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. *Футбол. Мини –футбол.* Игра по правилам

Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении(теория).

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).

7 класс.

История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры

сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. *Футбол.* Мини –футбол. Игра по правилам

Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (теория).

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).

8 класс

История физической культуры.

Физкультура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы ГТО для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. *Футбол.* Мини –футбол. Игра по правилам

Плавание.(изучение теории) Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).

9 класс

История физической культуры.

Физкультура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми. Льготы при поступлении для обладателей значков ВФСК ГТО.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.
- Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. *Футбол. Мини –футбол.* Игра по правилам

Плавание. (изучение теории). Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания:

- упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку;
- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой

дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**Тематическое планирование
5 класс (68 ч)**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	История физкультуры	Физическая культура (осн. понятия)	Физическая культура человека	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Ключевые воспитательные аспекты	Количество часов	Контроль
<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История ГТО.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения</i></p>	<p>17</p>	<p>5</p>

				<p>движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p>Спортивные игры <i>Баскетбол</i> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.</p> <p>Концепция честного спорта.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая</p>	<p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Первая помощь во время занятий физической</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на</i></p>	12	3

		<p>подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>культурой и спортом.</p>	<p>самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика</p>	<p>История ГТО</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,</i></p>	<p>11</p>	<p>1</p>

<p>(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>		<p>физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы</p>	<p><i>проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i> <i>- знакомство учащихся с основами профессий;</i> <i>- организация</i></p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

				<p>выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p>		
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение</i></p>	14	4

		ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.			<i>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
Спортивные игры <i>Волейбол.</i> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.		Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической	<i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод</i>	9	3

		<p>прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Спортивные игры Футбол. Мини –футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости,</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p>	<p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к</i></p>	2	

<p>координации движений.</p>		<p>основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория).</p>		<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через</i></p>	<p>1</p>	

<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>		<p>физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - знакомство учащихся с основами профессий.</i></p>		
<p>Итоговая контрольная</p>					<p>1</p>	<p>1</p>	

работа в рамках промежуточной аттестации							
--	--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
6 класс (68 ч)**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	История физкультуры	Физическая культура (осн. понятия)	Физическая культура человека	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Ключевые аспекты воспитания	Количество часов	Контроль
<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты,</p>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История ГТО.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов. - побуждение обучающихся соблюдать на</i></p>	19	3

<p>координации движений.</p>		<p>сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>		<p>подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации и через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p>Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты,</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здо-</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания</i></p>	<p>13</p>	<p>1</p>

<p>силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>ровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с по-</p>	<p><i>учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе,</i></p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

				мощью функциональных проб.	<i>помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации</p>	История ГТО	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса,</i></p>	13	3

<p>движений, силы, выносливости.</p>		<p>данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>		<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>принципы учебной дисциплины и самоорганизации и через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»; - знакомство учащихся с основами профессий; - организация шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p>		
--------------------------------------	--	---	--	---	--	--	--

<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>История ГТО.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и</i></p>	<p>10</p>	<p>3</p>
---	---------------------	--	--	--	--	-----------	----------

					<i>самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p>Спортивные игры Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать</p>	11	3

		<p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p>		<p>движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Спортивные игры</p> <p>Футбол. Мини – футбол.</p> <p>Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.</p> <p>Концепция</p>	<p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Первая помощь</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных</i></p>	2	

		<p>честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>		<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного</i></p>	1	

<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>		<p>качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - знакомство учащихся с основами профессий.</i></p>		
--	--	--	---	---	---	--	--

		данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.					
Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации						1	1

**Тематическое планирование
7 класс (68 ч)**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	История физкультуры	Физическая культура (осн. понятия)	Физическая культура человека	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Ключевые аспекты воспитания	Количество часов	Контроль
<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в</i></p>	<p>20</p>	<p>5</p>

				<p>физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>последующем соблюдении «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p>Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко-</p>	<p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям</i></p>	12	3

<p>ординации движений.</p>		<p>качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния</p>	<p><i>примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
----------------------------	--	--	--	---	---	--	--

				здоровья с помощью функциональных проб.			
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости,</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего</p>	8	3

<p>координации движений, силы, выносливости.</p>		<p>Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>		<p>физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и</p>	<p><i>распорядка обучающихся»;</i> <i>- знакомство учащихся с основами профессий;</i> <i>- организация шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p>		
--	--	---	--	---	--	--	--

				состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил</p>	12	2

					<i>внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p>Спортивные игры Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной</i></p>	12	4

		безопасности и гигиенические требования.		ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	<i>атмосферы;</i>		
<p>Спортивные игры Футбол. Мини – футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка</p>	<p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>	2	

		<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>		<p>эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и</i></p>	1	

<p>адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>		<p>планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры</p>	<p>культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>доброты, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - знакомство учащихся с основами профессий.</i></p>		
---	--	--	--	---	--	--	--

		сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.					
Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации						1	1

**Тематическое планирование
8 класс (68 ч)**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	История физкультуры	Физическая культура (осн. понятия)	Физическая культура человека	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Ключевые аспекты воспитания	Количество часов	Контроль
<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Физкультура в современном обществе. Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</i></p>	<p>20</p>	<p>5</p>

			<p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p>Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты, силы,</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопаснос</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через</i></p>	12	3

<p>выносливости, координации движений.</p>		<p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>ти и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и</p>	<p><i>демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
--	--	---	---	---	---	--	--

				состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Организирующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p>Физкультура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил</i></p>	8	3

<p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>			<p>культурой и спортом.</p>	<p>зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов</p>	<p><i>внутреннего распорядка обучающихся»;</i> - знакомство учащихся с основами профессий; - организация шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>		
---	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

				организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем</i></p>	12	2

			физическо й культурой и спортом.		<i>соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p>Спортивные игры Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко- ординации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здо- ровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально- прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Закаливан ие организма. Правила безопаснос ти и гигиеничес кие требовани я. Влияние занятий физическо й культурой на формирова ние положител ьных качеств личности. Восстанов ительный массаж. Первая помощь во время занятий физическо й</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</i></p>	12	4

			культурой и спортом.	устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	<i>доброжелательной атмосферы;</i>		
<p>Спортивные игры Футбол. Мини – футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение</p>	<p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>	2	

		<p>процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Физкультура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского</i></p>	1	

<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>		<p>самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>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. Первая помощь во время</p>	<p>подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- знакомство учащихся с основами профессий.</i></p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

			занятий физическо й культурой и спортом.				
Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации						1	1

**Тематическое планирование
9 класс (68 ч)**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	История физкультуры	Физическая культура (осн. понятия)	Физическая культура человека	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Ключевые аспекты воспитания	Количество часов	Контроль
<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Физкультура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</i></p>	<p>18</p>	<p>4</p>

				<p>досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

<p>Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут и физкультурных пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</p>	12	3
--	--	--	--	--	--	----	---

				ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p>	<p>Физкультура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</p>	8	3

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>		<p>ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>спортом.</p>	<p>спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной</p>	<p><i>общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i> <i>- знакомство учащихся с основами профессий;</i> <i>- организация шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p>		
---	--	--	-----------------	--	--	--	--

				<p>деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановитель</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных</p>	12	2

		<p>подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>ный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>досуга средствами физической культуры.</p>	<p>смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</p>		
<p>Спортивные игры Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Организация</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок</p>	14	4

		<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p>Спортивные игры Футбол. Мини –</p>		<p>Физическая подготовка и её связь</p>	<p>Закаливание организма.</p>	<p>Подготовка к занятиям</p>	<p><i>- включение в урок игровых процедур,</i></p>	2	

<p>футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике</p>	<p><i>которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
--	--	---	---	--	---	--	--

				<p>выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Физкультура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> - <i>знакомство учащихся с основами профессий.</i></p>	1	

		<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p>Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации</p>						1	1

РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
 2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
 3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
 3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
 4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
 5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
 6. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
 7. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
 8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
 9. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
 10. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
 11. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
 12. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
 13. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
 14. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
 15. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
 16. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
17. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.

18. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
19. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. — М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
20. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 — 148 с.
21. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. — М., 2007. — 24 с.
22. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. — М., 2003. — 80 с.
23. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
24. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. — М.: Терра-Спорт, 2000.
25. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. — М.: Советский спорт, 2016. — 128 с.
26. Самбо: справочник [Текст] — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.
27. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. — СПб., 2000. — 24 с.
28. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 — 16 с.
29. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. — М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. — 88 с.
30. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. — 251 с.
31. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений:

Наименование:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект)

Щит баскетбольный тренировочный

Щит баскетбольный навесной

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)

Сетка волейбольная

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный №7 массовый

Мяч футбольный №4 массовый

Насос для накачивания мячей с иглой

Конус игровой

Табло игровое

Гимнастика:

Мостик гимнастический подкидной

Козел гимнастический

Канат для лазания 5м.

Палки гимнастические

Обруч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Шведская стенка

Мат гимнастический

Общефизическая подготовка:

Перекладина навесная универсальная

Лыжный спорт:

Лыжи

Палки лыжные

Ботинки для лыж

Лапта:

Бита

Мяч

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

Сантиметр мерный

Аппаратура для музыкального сопровождения

Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Секундомер

Прочее:

Аптечка медицинская

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура». Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер. При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого действия, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

	Оценка	Требования
Зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
		Двигательное действие выполняется

	3 (удовлетворительно)	в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Степень освоения спортивных игр

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

- Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
- Ведение мяча с изменением направлений.
- Ловля и передача мяча на время и точность.
- Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
- Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

- Прием и передача мяча сверху и снизу на точность.
- Поддача мяча на точность.
- Нападающие удары на точность.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю гимнастика :

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

- Наклон вперед из положения сидя (см).
- Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
- Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
- Опорный прыжок (баллы).
- Лазание по канату (м).
- Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
- Демонстрировать упражнения по гимнастике из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

- Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
- Прыжок в длину с места или разбега (см).
- Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
- Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов
4. Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

- Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
- Спуск со склонов (баллы).
- Преодоление подъёмов (баллы).
- Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

