Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара «27 №-а шöр школа» Сыктывкарса муниципальнöй велöдан 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

<u>Физическая культура и</u> 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
Информационн	История	Национальны	Составляющ	В мире	Основы
ый	развития	е виды спорта	ие Здорового	спортивных	методики и
	любимого вида		Образа	профессий	организация
	спорта.		Жизни		самостоятельн
					ых занятий
					физическими
					упражнениями.
Творческий	«Легкая	Подвижные	«ГТО в	«Здоровым	Профессиональ
	атлетика –	игры по	жизни	быть –	но-прикладная
	королева	физической	школьника!»	модно!»	физическая
	спорта»	культуре			подготовка.
Исследовательс	Плавание -	Дневник	Правильная	Значение	Адаптивная
кий	жизненно	самонаблюден	осанка -	физической	физическая
	необходимый	ия	залог	культуры и	культура при
	навык и		здоровья	спорта в	различных
	прекрасный			жизни	нарушениях и
				человека	заболеваниях
Социальный	«Спортивные	Марафон	«Спорт –	«Мы сдаем	«Здоровье –
	традиции и	ЗОЖ	залог	ГТО!»	образ жизни»
	праздники!»		здоровья!»		

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

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

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

(левочки). физических качеств. Восстановительны Восстановительный проявления Опорные Техническая й массаж человеколюбия и массаж прыжки. полготовка. Техника Первая помошь во Первая помощь во добросердечност Упражнения и лвижений и её время занятий время занятий и, перевод комбинации на физической физической содержания с основные культурой и культурой и спортом. *уровня знаний на* гимнастическом показатели. бревне (де-Адаптивная спортом. Полготовка к *уровень* вочки). занятиям физической физическая культура. личностных Упражнения и Спортивная культурой. смыслов: Выбор упражнений и комбинации на побуждение полготовка. Особенности ВФСК обучающихся гимнастической составление ГТО. Группы. соблюдать перекладине индивидуальных на уроке (мальчики). Нормативы для комплексов для Упражнения и данного возраста. обшепринятые утренней зарядки. Значки. Центры комбинации на физкультминуток и нормы поведения, слачи ВФСК ГТО. гимнастических физкультпауз правила обшения ВФСК ГТО в (подвижных брусьях: всеми Республике Коми. перемен). упражнения на *участниками* параллельных Планирование образовательног занятий физической брусьях процесса, полготовкой. (мальчики); приниипы упражнения на Проведение *учебной* дисииплины разновысоких самостоятельных uзанятий прикладной брусьях самоорганизации (девочки). физической через знакомство Развитие гибкополготовкой. и в последующем Самонаблюдение и соблюдение сти. координации самоконтроль. «Правил движений, силы, Оценка внутреннего эффективности распорядка выносливости. занятий обучающихся»; физкультурно-- знакомство оздоровительной учащихся с деятельностью. основами Оценка техники профессий; движений, способы - организация

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

Ţ	D 1 011 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Т	Γ -	1	
	ВФСК ГТО. ВФСК			обучающихся		
	ГТО в Республике			соблюдать на		
	Коми.			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»;		
Спортивные	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	9	3
игры <i>Волейбол</i> .	подготовка и её связь	организма.	занятиям физической	воспитательных		
Игра по	с укреплением здо-	Правила	культурой Выбор	возможностей		
правилам.	ровья, развитием	безопасности и	упражнений и	содержания		
Развитие	физических качеств.	гигиенические	составление	учебного		
быстроты, силы,	Техническая	требования.	индивидуальных	предмета через		
выносливости,	подготовка. Техника	Влияние занятий	комплексов для	демонстрацию		
координации	движений и её	физической	утренней зарядки,	детям примеров		
движений.	основные	культурой на	физкультминуток и	ответственного,		
	показатели.	формирование	физкультпауз	гражданского		
	Здоровье и здоровый	положительных	(подвижных	поведения,		
	образ жизни. Допинг.	качеств личности.	перемен).	проявления		
	Концепция честного	Восстановительны	Организация досуга	человеколюбия и		
	спорта.	й массаж.	средствами	добросердечност		
	Профессионально-	Первая помощь во	физической	и, перевод		

	прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	время занятий физической культурой и спортом.	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.	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-состязание), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению		
			проб.	классе, помогают		
Спортивные	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- включение в	2	
игры Футбол.	подготовка и её связь	организма.	занятиям физической	урок игровых		
Мини -футбол.	с укреплением здо-	Правила	культурой Выбор	процедур,		
Игра по	ровья, развитием	безопасности и	упражнений и	которые		
правилам.	физических качеств.	гигиенические	составление	помогают		
Развитие	Техническая	требования.	индивидуальных	поддержать		
быстроты, силы,	подготовка. Техника	Влияние занятий	комплексов для	мотивацию		
выносливости,	движений и её	физической	утренней зарядки,	детей к		

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

		T		T	1	Г
Оздоро-	физических качеств.	безопасности и	физической	демонстрацию		
вительные	Организация и	гигиенические	подготовкой.	детям примеров		
формы занятий в	планирование	требования.	Самонаблюдение и	ответственного,		
режиме учебного	самостоятельных	Влияние занятий	самоконтроль.	гражданского		
дня и учебной	занятий по развитию	физической	Оценка	поведения,		
недели.	физических качеств.	культурой на	эффективности	проявления		
Индивидуальные	Техническая	формирование	занятий	человеколюбия и		
комплексы	подготовка. Техника	положительных	физкультурно-	добросердечност		
адаптивной	движений и её	качеств личности.	оздоровительной	и, перевод		
(лечебной) и	основные	Проведение	деятельностью.	содержания с		
корригирующей	показатели.	самостоятельных	Оценка техники	уровня знаний на		
физической	Всестороннее и	занятий по	движений, способы	уровень		
культуры.	гармоничное	коррекции осанки	выявления и	личностных		
	физическое развитие.	и телосложения.	устранения ошибок в	смыслов;		
	Адаптивная	Восстановительны	технике выполнения	- знакомство		
	физическая культура.	й массаж.	упражнений	учащихся с		
	Спортивная	Проведение	(технических	основами		
	подготовка.	банных процедур.	ошибок).	профессий.		
	Здоровье и здоровый	Первая помощь во	Измерение резервов			
	образ жизни. Допинг.	время занятий	организма и			
	Концепция честного	физической	состояния здоровья с			
	спорта.	культурой и	помощью			
	Профессионально-	спортом.	функциональных			
	прикладная		проб.			
	физическая		1			
	подготовка.					
	Особенности ВФСК					
	ГТО. Группы.					
	Нормативы для					
	данного возраста.					
	Значки. Центры					
	сдачи ВФСК ГТО.					
	ВФСК ГТО в					
	Республике Коми.					
Итоговая	,				1	1
контрольная						_
TOTT POULDIUM		l .		1		L

работа в рамках				
промежуточной				
аттестации				

Тематическое планирование 6 класс (68 ч)

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

KOOD HAMANAAA	сдачи ВФСК ГТО.		подготовкой.	1100110		
координации	ВФСК ГТО в		' '	уроке		
движений.			Организация	общепринятые		
	Республике Коми.		досуга средствами	нормы		
			физической	поведения,		
			культуры.	правила общения		
			Самонаблюдение	со всеми		
			и самоконтроль.	участниками		
			Оценка техники	образовательног		
			движений,	о процесса,		
			способы	принципы		
			выявления и	учебной		
			устранения	дисциплины и		
			ошибок в технике	самоорганизаци		
			выполнения	и через		
			упражнений	знакомство и в		
			(технических	последующем		
			ошибок).	соблюдение		
			Измерение	«Правил		
			резервов	внутреннего		
			организма и	распорядка		
			состояния	обучающихся»;		
			здоровья с по-			
			МОЩЬЮ			
			функциональных			
			проб.			
			Оценка			
			эффективности			
			занятий			
			физкультурно-			
			оздоровительной			
			деятельностью.			
			делтельностью.			
Спортивные игры	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	13	1
Баскетбол	подготовка и её	организма.	занятиям	воспитательных		1
Игра по правилам.	связь с	Правила	физической	возможностей		
Развитие быстроты,		безопасности и	культурой Выбор	содержания		
тазвитие оыстроты,	укреплением здо-	осзопасности и	культурой приотр	сооержиния	l	

учебного ровья, развитием упражнений и гигиенические силы. требования. предмета через физических составление выносливости, координации Влияние демонстрацию качеств. индивидуальных занятий комплексов лля детям примеров лвижений. Техническая утренней зарядки, физической ответственного полготовка. Техника культурой на физкультминуток , гражданского и физкультпауз лвижений и её формирование поведения. (полвижных проявления основные попожительных перемен). человеколюбия и показатели. качеств добросердечнос Здоровье и Организация личности. здоровый образ ти, перевод досуга средствами Восстановитель жизни. Допинг. физической ный массаж. содержания с Конпеппия Первая помощь культуры. *уровня знаний на* Самонаблюдение честного спорта. во время уровень Профессионально занятий и самоконтроль. личностных Опенка -прикладная физической смыслов; культурой и эффективности физическая - включение в спортом. занятий урок игровых подготовка. Восстановительн физкультурнопроцедур, ый массаж. оздоровительной которые Проведение леятельностью. помогают банных процедур. Оценка техники поддержать Первая помощь во движений, мотивацию время занятий способы детей к физической выявления и получению культурой и знаний (играустранения спортом. ошибок в технике эксперимент, Правила игравыполнения безопасности и упражнений демонстрация, (технических гигиенические играошибок). требования. состязание), Измерение налаживанию резервов позитивных организма и межличностных состояния отношений в здоровья с поклассе,

				мощью	помогают		
				функциональных	установлению		
				проб.	доброжелатель		
				проо.	ной атмосферы;		
Гимнастика с	История ГТО	Физическое	Влияние	Влияние занятий	- использование	13	3
элементами	Пстория і то	развитие	занятий	физической	воспитательных	13	3
акробатики.		человека.	физической	культурой на	возможностей		
Организующие		Физическая	культурой на	формирование	содержания		
команды и приёмы.		подготовка и её	формирование	положительных	учебного		
Акробатические		связь с	положительных	качеств личности.	предмета через		
упражнения и			качеств	Проведение	демонстрацию		
упражнения и комбинации.		укреплением здо-	личности.	самостоятельных	1 /		
Ритмическая		ровья, развитием		занятий по	детям примеров ответственного		
		физических	Проведение самостоятельны				
гимнастика		качеств.	х занятий по	коррекции осанки	, гражданского		
(девочки).		Организация и		и телосложения.	поведения,		
Опорные прыжки.		планирование	коррекции осан-	Восстановительны	проявления		
Упражнения и		самостоятельных	ки и	й массаж.	человеколюбия и		
комбинации на		занятий по	телосложения.	Первая помощь во	добросердечнос		
гимнастическом		развитию	Восстановитель	время занятий	ти, перевод		
бревне (девочки).		физических	ный массаж.	физической	содержания с		
Упражнения и		качеств.	Первая помощь	культурой и	уровня знаний на		
комбинации на		Техническая	во время	спортом.	уровень		
гимнастической		подготовка.	занятий	Подготовка к	личностных		
перекладине		Техника	физической	занятиям	смыслов;		
(мальчики).		движений и её	культурой и	физической	- побуждение		
Упражнения и		основные	спортом.	культурой.	обучающихся		
комбинации на		показатели.		Выбор	соблюдать на		
гимнастических		Адаптивная		упражнений и	уроке		
брусьях: упражнения		физическая		составление	общепринятые		
на параллельных		культура.		индивидуальных	нормы		
брусьях (мальчики);		Спортивная		комплексов для	поведения,		
упражнения на		подготовка.		утренней зарядки,	правила общения		
разновысоких		Особенности		физкультминуток	со всеми		
брусьях (девочки).		ВФСК ГТО.		и физкультпауз	участниками		
Развитие гибкости,		Группы.		(подвижных	образовательног		
координации		Нормативы для		перемен).	о процесса,		

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

Лыжные гонки.	История ГТО.	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	10	3
Передвижения на		подготовка и её	организма.	занятиям	воспитательных		
лыжах.		связь с	Правила	физической	возможностей		
Развитие вынос-		укреплением здо-	безопасности и	культурой.	содержания		
пивости, силы,		ровья, развитием	гигиенические	Планирование	учебного		
координации		физических	требования.	занятий	предмета через		
движений,		качеств.	Влияние занятий	физической	демонстрацию		
быстроты.		Техническая	физической	подготовкой.	детям примеров		
		подготовка.	культурой на	Проведение	ответственного		
		Техника движений	формирование	самостоятельных	, гражданского		
		и её основные	положительных	занятий	поведения,		
		показатели.	качеств	прикладной физи-	проявления		
		Всестороннее и	личности.	ческой	человеколюбия и		
		гармоничное	Восстановительн	подготовкой.	добросердечнос		
		физическое	ый массаж.	Организация	ти, перевод		
		развитие.	Первая помощь	досуга средствами	содержания с		
		Адаптивная	во время занятий	физической	уровня знаний на		
		физическая	физической	культуры.	уровень		
		культура.	культурой и		личностных		
		Спортивная	спортом.		смыслов;		
		подготовка.			- побуждение		
		Особенности			обучающихся		
		ВФСК ГТО.			соблюдать на		
		Группы.			уроке		
		Нормативы для			общепринятые		
		данного возраста.			нормы		
		Значки. Центры			поведения,		
		сдачи ВФСК ГТО.			правила общения		
		ВФСК ГТО в			со всеми		
		Республике Коми.			участниками		
					образовательног		
					о процесса,		
					принципы		
					учебной		
					дисциплины и	1	

				самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;		
Спортивные игры Волейбол. 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-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановитель ный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечнос ти, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать	11	3

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

	честного спорта. Профессионально -прикладная физическая подготовка. Восстановительн ый массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	во время занятий физической культурой и спортом.	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	межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелатель ной атмосферы;		
			здоровья с по- мощью функциональных проб.			
Плавание.	Физическое	Режим дня и его	Планирование	- использование	1	
Вхождение в воду и	развитие	основное	занятий	воспитательных		
передвижения по	человека.	содержание.	физической	возможностей		
дну бассейна	Физическая	Закаливание	подготовкой.	содержания		
(теория).	подготовка и её	организма.	Проведение	учебного		
Оздоровительные	связь с	Правила	самостоятельных	предмета через		
формы занятий в	укреплением здо-	безопасности и	занятий	демонстрацию		
режиме учебного дня	ровья, развитием	гигиенические	прикладной физи-	детям примеров		
и учебной недели.	физических	требования.	ческой	ответственного		

полготовкой Инливилуальные Впияние . гражданского качеств. поведения. Организация и занятий Самонаблюление и комплексы алаптивной планирование физической самоконтроль. проявления (лечебной) и коркультурой на Опенка человеколюбия и самостоятельных эффективности ригирующей занятий по формирование добросердечнос физической занятий ти, перевод развитию попожительных содержания с культуры. физических качеств физкультурнооздоровительной *уровня знаний на* качеств. пичности. Техническая Проведение леятельностью. *уровень* полготовка. самостоятельны Опенка техники личностных Техника х занятий по движений, способы смыслов: лвижений и её коррекции осанвыявления и - знакомство основные ки и устранения ошибок *учашихся с* в технике основами показатели. телосложения. Всестороннее и Восстановитель профессий. выполнения гармоничное ный массаж. упражнений физическое Проведение (технических банных ошибок). развитие. Адаптивная процедур. Измерение Первая помощь физическая резервов организма во время культура. и состояния Спортивная занятий здоровья с физической помощью полготовка. Здоровье и культурой и функциональных здоровый образ спортом. проб. 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.			
Итоговая			1	1
контрольная работа				
в рамках				
промежуточной				
аттестации				

Тематическое планирование 7 класс (68 ч)

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

Спортивные игры	Физическая	Физическая	Закаливание	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 физкультурнооздоровительной деятельностью.	последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;	12	3
Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко-	культура в современном обществе.	подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических	организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям	12	J

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

				здоровья с по-			
				мощью			
				функциональных			
				проб.			
Гимнастика с	Характеристика	Физическое	Влияние занятий	Влияние занятий	- использование	8	3
элементами	видов спорта,	развитие	физической	физической	воспитательных		
акробатики.	входящих в	человека.	культурой на	культурой на	возможностей		
Организующие	программу	Физическая	формирование	формирование	содержания учебного		
команды и приёмы.	Олимпийских	подготовка и её	положительных	положительных	предмета через		
Акробатические	игр.	связь с	качеств	качеств	демонстрацию детям		
упражнения и		укреплением здо-	личности.	личности.	примеров		
комбинации.		ровья, развитием	Проведение	Проведение	ответственного,		
Ритмическая		физических	самостоятельных	самостоятельных	гражданского		
гимнастика		качеств.	занятий по	занятий по	поведения, проявления		
(девочки).		Организация и	коррекции осан-	коррекции осан-	человеколюбия и		
Опорные прыжки.		планирование	ки и	ки и	добросердечности,		
Упражнения и		самостоятельных	телосложения.	телосложения.	перевод содержания с		
комбинации на		занятий по	Восстановительн	Восстановительн	уровня знаний на		
гимнастическом		развитию	ый массаж.	ый массаж.	уровень личностных		
бревне (девочки).		физических	Первая помощь	Первая помощь	смыслов;		
Упражнения и		качеств.	во время занятий	во время занятий	- побуждение		
комбинации на		Техническая	физической	физической	обучающихся		
гимнастической		подготовка.	культурой и	культурой и	соблюдать на уроке		
перекладине		Техника	спортом.	спортом.	общепринятые нормы		
(мальчики).		движений и её		Подготовка к	поведения, правила		
Упражнения и		основные		занятиям	общения со всеми		
комбинации на		показатели.		физической	участниками		
гимнастических		Адаптивная		культурой.	образовательного		
брусьях: упражнения		физическая		Выбор	процесса, принципы		
на параллельных		культура.		упражнений и	учебной дисциплины и		
брусьях (мальчики);		Спортивная		составление	самоорганизации		
упражнения на		подготовка.		индивидуальных	через знакомство и в		
разновысоких		Особенности		комплексов для	последующем		
брусьях (девочки).		ВФСК ГТО.		утренней	соблюдение «Правил		
Развитие гибкости,		Группы.		зарядки,	внутреннего		1

координации	Нормативы для	физкультминуток распорядка
движений, силы,	данного возраста.	и физкультпауз обучающихся»;
выносливости.	Значки. Центры	(подвижных - знакомство
	сдачи ВФСК ГТО.	перемен). учащихся с основами
	ВФСК ГТО в	Планирование профессий;
	Республике Коми.	занятий - организация
		физической шефства
		подготовкой. (наставничества)
		Проведение мотивированных
		самостоятельных обучающихся над их
		занятий слабоуспевающими
		прикладной одноклассниками,
		физической дающего школьникам
		подготовкой. социально значимый
		Самонаблюдение опыт
		и самоконтроль. сотрудничества и
		Оценка взаимной помощи;
		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-			
				мощью			
				функциональных			
				проб.			
Лыжные гонки.	Характеристика	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	12	2
Передвижения на	видов спорта,	подготовка и её	организма.	занятиям	воспитательных		
лыжах.	входящих в	связь с	Правила	физической	возможностей		
Развитие вынос-	программу	укреплением здо-	безопасности и	культурой.	содержания учебного		
ливости, силы,	Олимпийских	ровья, развитием	гигиенические	Планирование	предмета через		
координации	игр.	физических	требования.	занятий	демонстрацию детям		
движений,	Физическая	качеств.	Влияние занятий	физической	примеров		
быстроты.	культура в	Техническая	физической	подготовкой.	ответственного,		
	современном	подготовка.	культурой на	Проведение	гражданского		
	обществе.	Техника движений	формирование	самостоятельных	поведения, проявления		
		и её основные	положительных	занятий	человеколюбия и		
		показатели.	качеств личности.	прикладной физи-	добросердечности,		
		Всестороннее и	Восстановительн	ческой	перевод содержания с		
		гармоничное	ый массаж.	подготовкой.	уровня знаний на		
		физическое	Первая помощь во	Организация	уровень личностных		
		развитие.	время занятий	досуга средствами	СМЫСЛОВ;		
		Адаптивная	физической	физической	- побуждение		
		физическая	культурой и	культуры.	обучающихся		
		культура.	спортом.		соблюдать на уроке		
		Спортивная			общепринятые нормы		
		подготовка.			поведения, правила		
		Особенности			общения со всеми		
		ВФСК ГТО.			участниками		
		Группы.			образовательного		
		Нормативы для			процесса, принципы		
		данного возраста.			учебной дисциплины и		
		Значки. Центры			самоорганизации		
		сдачи ВФСК ГТО.			через знакомство и в		
		ВФСК ГТО в			последующем		
		Республике Коми.			соблюдение «Правил		

					внутреннего распорядка обучающихся»;		
Спортивные игры Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	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	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.	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультминуток и физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью.	1 1	12	4
		время занятий		Оценка техники	межличностных		
		физической культурой и		движений, способы	отношений в классе, помогают		
		спортом.		выявления и	установлению		
		Правила		устранения	доброжелательной		

безопасности и гитиснические требования. Техническая подготовка и её связь с укреплением здоровья физические физические физические требования. Техничекая подготовка и её связь с укреплением здоровья физические физические требования. Правила безопасности и проб. Подготов футбол. Мини — подготовка и её связь с укреплением здоровый физические подготовка, силы, выпосливости, координации техническая подготовка. Техническая подготовка и требования. Влияние занятий и требования. Влияние занятий и требования. Техническая подготовка и культурой на физической подготовка. Техника движений и её организма. Правила безопасности и гребования. Влияние занятий индивиду дизической индивиду зарядки, физкульт и физкульт и физкульт и физкульт и физкульт и физкульт подотовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Первая помощь культурой и средствая физической индивиду подотнатия досуга средствая физической индивидуатием досуга средствая физической индивидуатием досуга средствая физической индивидуатием досуга средствая физической индивидуатием досуга средствая индивидуатием досуга средства индивидуатием досуга средства индивидуатием досуга средства и досуга средства и досу	
требования. Требования. Требования. Выполнен упражнен (техничес ошибок). Измерени резервов организм состояни здоровья функцион проб. Спортивные игры Физическая подготовка и её связь с правила физические укреплением здоровья, развитием физических требования. Выносливости, координации техническая подготовка. Качеств. Влияние занятий физические упражнен движений. Техническая подготовка и её связь с правила безопасности и гигиенические упражнен силы, выносливости, координации техническая подготовка. Качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование пожазатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий средствая физической культурый и физической культурый и физической культурый и физической культурый и культуры и мультуры	в атмосферы;
Спортивные игры Футбол. Мини – футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка и её связь с портвением здо- ровья, развитием физических физических физических требования. Выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культурой и качеств и физической комплекс утренней зарядки, положительных и физкульт и физической подемжений и её основные показатели. Первая помощь досуга физической культурой и культуры и физической физической порганизма. Заналивание организма. Заналивание организма. Заналивание подготов культуро подготовка культурой на физической положительных и физкульт перемен) физической культуры	
Спортивные игры Футбол. Мини – футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка и её связь с подготовка и её организма. ровья, развитием физических физических требования. Выносливости, кооординации движений. Техническая подготовка и её связь с подготовка и её организма. Правила безопасности и культуро упражнее подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровье и здоровьй образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культурой и культурой и культуры и физкульт перемен) организма. безопасности и культуро гигиенические упражнее подготовка. культурой на формирование и формирование показатели. показатели. Первая помощь досуга физической культурый массаж. Первая помощь досуга физической культурой и	ения
Спортивные игры Физическая подготовка и сё организма. Занятиям футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Техническая движений и её основные движений и её основные качеств и физический подготовка. Техника движений и её основные качеств и физический подготовка. Техника движений и её основные качеств и физический подготовка. Техника движений и её основные качеств и физический подготовка. Техника движений и её основные качеств и физический подказатели. Здоровьй образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Первая помощь перемен) Организа ичестного спорта. Первая помощь досуга средствать физической физический физический физический физический физический физический перемен организа досуга пореженного спорта. Профессионально культурой и культурый и	эний
Измерена резервов организма состояни здоровья мощью функцион проб. Спортивные игры Футбол. Мини — подготовка и её организма. Заналивание организма. Занятиям физических качеств. Ордынации Техническая подготовка. Техниче подготовка. Техниче подготовка. Техника движений и её основные качеств и физический движений и её основные качеств и физической качеств и физической качеств и физической комплекс подготовка. Техника движений и её основные качеств и физические подказатели. Здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и боремя занятий перемен) организма перемен организма перемен организма перемен организма. Первая помощь качеств и физкульт показатели. Первая помощь перемен организма перемен организма перемя занятий перемен организма перемя занятий перемен организма перемя занятий организма перемя занятий организма перемя занятий организма перемен организма перемя занятий организма перемя занятий организма перемен организма перемя занятий организма перемен организма перем	еских
Спортивные игры Физическая подготовка и её организма. Занятиям футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений. Техника движений и её основные подготовка. Техника движений и её основные подготовка. Техника движений и её основные положительных физической качеств и физической комплекс основные подготовка. Техника движений и её основные подготовка и движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культуры).
Спортивные игры Футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая движений. Организма	ние
Спортивные игры Физическая подготовка и её организма. Заналивание подготов и её организма. Занятиям физически пробол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений и её огнанизма. В подготов подгот подготов подгот по	В
Спортивные игры Футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений. Техника движений и её основные подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально каческой культурой и культуром и культуры и культуром и культуры и к	ма и
Спортивные игры Футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника движений. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровьй образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культуры культуром и культуры кул	ия
Спортивные игры Футбол. Мини — подготовка и её связь с укреплением здоравние быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровьй образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культуры культуром и культуром и культуры культур	я с по-
Спортивные игры Футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений и её основные подготовка. Техника движений и её основные подготовка. Здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально казатели. Профессионально культурой и физической культурой и	
Спортивные игры Футбол. Мини — футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений и её основные подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально Физическая подготовка подготовка качеств и физической комплекс физической комплекс положительных физкульт перемен) организма. Первая помощь досуга средствая физической культурой и культуры и средствая профессионально культурой и культуры и культу	ональных
Спортивные игры Футбол. Мини – футбол. Физическая подготовка и её связь с укреплением здо- ровья, развитием физических Закаливание организма. Подготов занятиям физически Развитие быстроты, силы, выносливости, ко- ординации движений. физических физических требования. техническая подготовка. техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально качаств поравитием физической комплекс компл	
Футбол. подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием быстроты, силы, выносливости, координации движений. подготовка и её организма. Правила безопасности и укреплением здоровья, развитием тигиенические упражнем составлен физических требования. тигиенические культуро и культуро и мупражнем составлен физической комплекс укрепней зарядки, подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально тигиенические культуро и мупражнем составлен физической культуро и культуры и физической физической физической физической культурой и Формирование пермен) организа досуга средствам физической физической физической культурой и подготовка и её остановительн во время занятий физической физической физической физической культуры и культуры	овка к - включение в урок 2
футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция ческой культурой и культуры и досуга концепция честного спорта. Профессионально культурой и культуры и физической культуры и физичествам физичествам физичествам физичествам физичествам физичествам физичествам физичествам положительных физкульт показатели. Здоровье и восстановительн перемен) и досуга средствам физической культуры и	21
Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техническая подготовка. Техника движений и её основные качеств и физкульт показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и культурой и культуры и культуры и культуры и культуры и физкульт физической комплекс утренней комплекс основные качеств и физкульт показатели. Первая помощь досуга средствая физической культуры и кул	
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Развитие быстроты, силы, физических качеств. Влияние занятий физической комплекс утренней комплекс утренней комплекс утренней подготовка. Техника формирование зарядки, движений и её положительных физкульт основные качеств и физкульт показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция во время занятий честного спорта. Профессионально культурой и культуры и	1
рединации техническая подготовка. Техника формирование зарядки, физкульт показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально культурой и составлен индивиду комплекс подготовка. Техника формирование зарядки, физкульт показатели. Первая помощь досуга средствам честного спорта. Профессионально культурой и культуры и кул	
выносливости, координации Техническая физической комплекс движений. Подготовка. Техника формирование зарядки, движений и её положительных физкульт основные качеств и физкульт показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Первая помощь досуга концепция честного спорта. Профессионально культурой и культуры и кул	,
ординации движений. Техническая подготовка. Техника формирование зарядки, движений и её положительных основные качеств и физкульт показатели. Здоровье и Здоровый образ жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий честного спорта. Профессионально культурой и культуры	
подготовка. Техника формирование зарядки, движений и её положительных физкульт основные качеств и физкул показатели. Здоровье и здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий честного спорта. Профессионально культурой и культуры	
Техника формирование зарядки, движений и её положительных физкульт основные качеств и физкул показатели. личности. (подвижн Здоровье и Восстановительн перемен) здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. физической физическ Профессионально культурой и культуры	1 ,
движений и её положительных физкульт основные качеств и физкульт показатели. Личности. (подвиже Здоровье и здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. Профессионально культурой и культуры	- '
основные качеств и физкул показатели. личности. (подвижн Здоровье и Восстановительн перемен) здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. Профессионально культурой и культуры	
показатели. Здоровье и Восстановительн перемен) здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. Профессионально культурой и	·
Здоровье и здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. Профессионально культурой и культуры	
здоровый образ ый массаж. Организа жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам честного спорта. физической физическ Профессионально культурой и культуры	
жизни. Допинг. Первая помощь досуга Концепция во время занятий средствам физической физическ Профессионально культурой и культуры	
Концепция во время занятий средствам честного спорта. Профессионально культурой и культуры	доброжелательной
честного спорта. физической физическ Профессионально культурой и культуры	<u> </u>
Профессионально культурой и культуры	1 1
подготовка.	oniposis.
физическая спортом. Самонаоз	ъы. блюдение

		Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.		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.			
Плавание.	Характеристика	Физическое	Режим дня и его	Планирование	- использование	1	
Вхождение в воду и	видов спорта,	развитие	основное	занятий	воспитательных		
передвижения по	входящих в	человека.	содержание. Закаливание	физической	возможностей		
дну бассейна (теория).	программу Олимпийских	Физическая подготовка и её	организма.	подготовкой. Проведение	содержания учебного предмета через		
Оздоровительные	игр.	связь с	Правила	самостоятельных	демонстрацию детям		
формы занятий в	r'	укреплением здо-	безопасности и	занятий	примеров		
режиме учебного дня		ровья, развитием	гигиенические	прикладной	ответственного,		
и учебной недели.		физических	требования.	физической	гражданского		
Индивидуальные		качеств.	Влияние занятий	подготовкой.	поведения, проявления		
комплексы		Организация и	физической	Самонаблюдение	человеколюбия и		

		1	1		ı	
адаптивной	планирование	культурой на	и самоконтроль.	добросердечности,		
(лечебной) и кор-	самостоятельных	формирование	Оценка	перевод содержания с		
ригирующей	занятий по	положительных	эффективности	уровня знаний на		
физической	развитию	качеств	занятий	уровень личностных		
культуры.	физических	личности.	физкультурно-	смыслов;		
	качеств.	Проведение	оздоровительной	- знакомство		
	Техническая	самостоятельных	деятельностью.	учащихся с основами		
	подготовка.	занятий по	Оценка техники	профессий.		
	Техника	коррекции осан-	движений,			
	движений и её	ки и	способы			
	основные	телосложения.	выявления и			
	показатели.	Восстановительн	устранения			
	Всестороннее и	ый массаж.	ошибок в технике			
	гармоничное	Проведение	выполнения			
	физическое	банных	упражнений			
	развитие.	процедур.	(технических			
	Адаптивная	Первая помощь	ошибок).			
	физическая	во время занятий	Измерение			
	культура.	физической	резервов			
	Спортивная	культурой и	организма и			
	подготовка.	спортом.	состояния			
	Здоровье и		здоровья с			
	здоровый образ		помощью			
	жизни. Допинг.		функциональных			
	Концепция		проб.			
	честного спорта.					
	Профессионально					
	-прикладная					
	физическая					
	подготовка.					
	Особенности					
	ВФСК ГТО.					
	Группы.					
	Нормативы для					
	данного возраста.					
	Значки. Центры					

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

Тематическое планирование 8 класс (68 ч)

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

Спортивные игры	Физическая	Первая помощь во время занятий физическо й культурой и спортом.	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 физкультурнооздоровительной деятельностью.	через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;	12	3
Баскетбол Игра по правилам. Развитие быстроты, силы,	подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	ие организма. Правила безопаснос	занятиям физической культурой Выбор упражнений и	воспитательных возможностей содержания учебного предмета через		

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

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

Развитие гибкости,	культурой	зарядки,	внутреннего
координации	и спортом.	физкультминуток	распорядка
движений, силы,		и физкультпауз	обучающихся»;
выносливости.		(подвижных	- знакомство
		перемен).	учащихся с основами
		Планирование	профессий;
		занятий	- организация
		физической	шефства
		подготовкой.	(наставничества)
		Проведение	мотивированных
		самостоятельных	обучающихся над их
		занятий	слабоуспевающими
		прикладной	одноклассниками,
		физической	дающего школьникам
		подготовкой.	социально значимый
		Самонаблюдение	опыт сотрудничества
		и самоконтроль.	и взаимной помощи;
		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.			
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие вынос-ливости, силы, координации движений, быстроты.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	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.	Закаливани е организма. Правила безопаснос ти и гигиенические требования . Влияние занятий физической культурой на формирова ние положительных качеств личности. Восстанови тельный массаж. Первая помощь во время занятий	Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	- 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	12	2

		физическо й культурой и спортом.		соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;		
Спортивные игры Волейбол. 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. Профессиональноприкладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливан ие организма. Правила безопаснос ти и гигиеничес кие требовани я. Влияние занятий физическо й культурой на формирова ние положительных качеств личности. Восстанов ительный массаж. Первая помощь во время занятий физическо й	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультми физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и	- 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-состязание), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	12	4

Т				T	T T	
		культурой	устранения	доброжелательной		
		и спортом.	ошибок в	атмосферы;		
			технике			
			выполнения			
			упражнений			
			(технических			
			ошибок).			
			Измерение			
			резервов			
			организма и			
			состояния			
			здоровья с по-			
			мощью			
			функциональных			
			проб.			
			inpoo.			
Спортивные игры	Физическая	Закаливан	Подготовка к	- включение в урок	2	
Футбол. Мини –	подготовка и её связь	ие	занятиям	игровых процедур,		
футбол.	с укреплением здо-	организма.	физической	которые помогают		
Игра по правилам.	ровья, развитием	Правила	культурой Выбор	поддержать		
Развитие быстроты,	физических качеств.	безопаснос	упражнений и	мотивацию детей к		
силы,	Техническая	ти и	составление	получению знаний		
выносливости, ко-	подготовка. Техника	гигиеничес	индивидуальных	(игра-эксперимент,		
-	движений и её	кие	комплексов для	игра-демонстрация,		
ординации движений.	1 ' '					
движении.	основные показатели.	требовани	утренней	игра-состязание),		
	Здоровье и здоровый	Я.	зарядки,	налаживанию		
	образ жизни. Допинг.	Влияние	физкультминуток	позитивных		
	Концепция честного	занятий	и физкультпауз	межличностных		
	спорта.	физическо	(подвижных	отношений в классе,		
	Профессионально-	й	перемен).	помогают		
	прикладная	культурой	Организация	установлению		
	физическая	на	досуга	доброжелательной		
	подготовка.	формирова	средствами	атмосферы;		
	Восстановительный	ние	физической			
	массаж.	положител	культуры.			
	Проведение банных	ьных	Самонаблюдение			

		процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	качеств личности. Восстанов ительный массаж. Первая помощь во время занятий физическо й культурой и спортом.	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- мощью функциональных проб.			
Плавание.	Физична тупо	Физическое развитие	Режим дня	Планирование	менолі зорачие	1	
Вхождение в воду и	Физкультура в современном	человека.	и его	занятий	- использование воспитательных	1	
передвижения по	обществе.	Физическая	основное	физической	возможностей		
дну бассейна		подготовка и её связь	содержани	подготовкой.	содержания учебного		
(теория).		с укреплением здо-	e.	Проведение	предмета через		
Оздоровительные		ровья, развитием	Закаливан	самостоятельных	демонстрацию детям		
формы занятий в		физических качеств.	ие	занятий	примеров		
режиме учебного дня		Организация и	организма.	прикладной	ответственного,		
и учебной недели.		планирование	Правила	физической	гражданского		

77			U		
Индивидуальные	самостоятельных	безопаснос	подготовкой.	поведения, проявления	
комплексы	занятий по развитию	ти и	Самонаблюдение	человеколюбия и	
адаптивной	физических качеств.	гигиени-	и самоконтроль.	добросердечности,	
(лечебной) и кор-	Техническая	ческие	Оценка	перевод содержания с	
ригирующей	подготовка. Техника	требовани	эффективности	уровня знаний на	
физической	движений и её	Я.	занятий	уровень личностных	
культуры.	основные показатели.	Влияние	физкультурно-	СМЫСЛОВ;	
	Всестороннее и	занятий	оздоровительной	- знакомство	
	гармоничное	физическо	деятельностью.	учащихся с основами	
	физическое развитие.	й	Оценка техники	профессий.	
	Адаптивная	культурой	движений,		
	физическая культура.	на	способы		
	Спортивная	формирова	выявления и		
	подготовка.	ние	устранения		
	Здоровье и здоровый	положител	ошибок в технике		
	образ жизни. Допинг.	ьных	выполнения		
	Концепция честного	качеств	упражнений		
	спорта.	личности.	(технических		
	Профессионально-	Проведени	ошибок).		
	прикладная	e	Измерение		
	физическая	самостояте	резервов		
	подготовка.	льных	организма и		
	Особенности ВФСК	занятий по	состояния		
	ГТО. Группы.	коррекции	здоровья с		
	Нормативы для	осанки и	помощью		
	данного возраста.	телосложе	функциональных		
	Значки. Центры сдачи	ния.	проб.		
	ВФСК ГТО. ВФСК	Восстанов	1		
	ГТО в Республике	ительный			
	Коми.	массаж.			
	223	Проведени			
		е банных			
		процедур.			
		Первая			
		помощь во			
		время			
		времи			

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

Тематическое планирование 9 класс (68 ч)

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

				T	
		досуга	через знакомство и в		
		средствами	последующем		
		физической	соблюдение «Правил		
		культуры.	внутреннего		
		Самонаблюдени	распорядка		
		еи	обучающихся»;		
		самоконтроль.			
		Оценка техники			
		движений,			
		способы			
		выявления и			
		устранения			
		ошибок в			
		технике			
		выполнения			
		упражнений			
		(технических			
		ошибок).			
		Измерение			
		резервов			
		организма и			
		состояния			
		здоровья с по-			
		мощью			
		функциональны			
		х проб.			
		Оценка			
		эффективности			
		занятий			
		физкультурно-			
		оздорови-			
		тельной			
		деятельностью.			
			·	L	

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

				ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональны х проб.			
Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на	Физкультура в современном обществе.	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	Влияние занятий физической культурой на формирование положительны х качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельны х занятий по коррекции осанки и телосложения.	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на	8	3
гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).		движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК	Восстановител ьный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и	Восстановитель ный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и	уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила		

37	ETO E				<u> </u>
Упражнения и	ГТО. Группи		спортом.	общения со всеми	
комбинации на	Нормативы д		Подготовка к	участниками	
гимнастических	данного возр		занятиям	образовательного	
брусьях: упражнения	Значки. Цен		физической	процесса, принципы	
на параллельных	ВФСК ГТО.		культурой.	учебной дисциплины и	
брусьях (мальчики);	ГТО в Респу	блике	Выбор	самоорганизации	
упражнения на	Коми.		упражнений и	через знакомство и в	
разновысоких			составление	последующем	
брусьях (девочки).			индивидуальны	соблюдение «Правил	
Развитие гибкости,			х комплексов	внутреннего	
координации			для утренней	распорядка	
движений, силы,			зарядки,	обучающихся»;	
выносливости.			физкультминут	- знакомство	
			ок и	учащихся с основами	
			физкультпауз	профессий;	
			(подвижных	- организация	
			перемен).	шефства	
			Планирование	(наставничества)	
			занятий	мотивированных	
			физической	обучающихся над их	
			подготовкой.	слабоуспевающими	
			Проведение	одноклассниками,	
			самостоятельны	дающего школьникам	
			х занятий	социально значимый	
			прикладной	опыт	
			физической	сотрудничества и	
			подготовкой.	взаимной помощи;	
			Самонаблюдени	, ,	
			е и		
			самоконтроль.		
			Оценка		
			эффективности		
			занятий		
			физкультурно-		
			оздорови-		
			тельной		
			Тельнои		

	1						
				деятельностью.			
				Оценка техники			
				движений,			
				способы			
				выявления и			
				устранения			
				ошибок в			
				технике			
				выполнения			
				упражнений			
				(технических			
				ошибок).			
				Измерение			
				резервов			
				организма и			
				состояния			
				здоровья с по-			
				МОЩЬЮ			
				функциональны			
				х проб.			
				in inpost			
Лыжные гонки.	Организация и	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	12	2
Передвижения на	проведение	подготовка и её связь с	организма.	занятиям	воспитательных		
лыжах.	пеших	укреплением здоровья,	Правила	физической	возможностей		
Развитие вынос-	туристских	развитием физических	безопасности и	культурой.	содержания учебного		
ливости, силы,	походов.	качеств.	гигиенические	Планирование	предмета через		
координации	Требования к	Техническая	требования.	занятий	демонстрацию детям		
движений,	технике	подготовка. Техника	Влияние	физической	примеров		
быстроты.	безопасности и	движений и её	занятий	подготовкой.	ответственного,		
P - 121.	бережному	основные показатели.	физической	Проведение	гражданского		
	отношению к	Всестороннее и	культурой на	самостоятельны	поведения, проявления		
	природе	гармоничное	формирование	х занятий	человеколюбия и		
	(экологические	физическое развитие.	положительных	прикладной	добросердечности,		
	требования).	Адаптивная	качеств	физической	перевод содержания с		
	TPCOOBAIIMA).	физическая культура.	личности.	подготовкой.	уровня знаний на		
				* *	* *		
		Спортивная	Восстановитель	Организация	уровень личностных		

	подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.	ный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	досуга средствами физической культуры.	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»;		
Спортивные игры	Физическая	Закаливание	Подготовка к	- использование	14	4
Волейбол.	подготовка и её связь	организма.	занятиям	воспитательных		
Игра по правилам.	с укреплением здо-	Правила	физической	возможностей		
Развитие быстроты,	ровья, развитием	безопасности и	культурой	содержания учебного		
силы,	физических качеств.	гигиенические	Выбор	предмета через		
выносливости, ко-	Техническая	требования.	упражнений и	демонстрацию детям		
ординации	подготовка. Техника	Влияние	составление	примеров		
движений.	движений и её	занятий	индивидуальны	ответственного,		
	основные показатели.	физической	х комплексов	гражданского		
	Здоровье и здоровый	культурой на	для утренней	поведения, проявления		
	образ жизни. Допинг.	формирование	зарядки,	человеколюбия и		
	Концепция честного	положительны	физкультминут	добросердечности,		
	спорта.	х качеств	ОК И	перевод содержания с		
	Профессионально-	личности.	физкультпауз	уровня знаний на		
	прикладная	Восстановител	(подвижных	уровень личностных		
	физическая	ьный массаж.	перемен).	СМЫСЛОВ;		
	подготовка.	Первая	Организация	- включение в урок		

	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	помощь во время занятий физической культурой и спортом.	досуга средствами физической культуры. Самонаблюдени е 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 функциональны х проб.	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;		
Спортивные игры Футбол. Мини –	Физическая подготовка и её связь	Закаливание организма.	Подготовка к занятиям	- включение в урок игровых процедур,	2	

футбол.	с укреплением здо-	Правила	физической	которые помогают
Игра по правилам.	ровья, развитием	безопасности и	культурой	поддержать
Развитие быстроты,	физических качеств.	гигиенические	Выбор	мотивацию детей к
силы,	Техническая	требования.	упражнений и	получению знаний
выносливости, ко-	подготовка. Техника	Влияние	составление	(игра-эксперимент,
ординации	движений и её	занятий	индивидуальны	игра-демонстрация,
движений.	основные показатели.	физической	х комплексов	игра-состязание),
	Здоровье и здоровый	культурой на	для утренней	налаживанию
	образ жизни. Допинг.	формирование	зарядки,	позитивных
	Концепция честного	положительны	физкультминут	межличностных
	спорта.	х качеств	ок и	отношений в классе,
	Профессионально-	личности.	физкультпауз	помогают
	прикладная	Восстановител	(подвижных	установлению
	физическая	ьный массаж.	перемен).	доброжелательной
	подготовка.	Первая	Организация	атмосферы;
	Восстановительный	помощь во	досуга	
	массаж.	время занятий	средствами	
	Проведение банных	физической	физической	
	процедур.	культурой и	культуры.	
	Первая помощь во	спортом.	Самонаблюдени	
	время занятий	1	еи	
	физической		самоконтроль.	
	культурой и спортом.		Оценка	
	Правила		эффективности	
	безопасности и		занятий	
	гигиенические		физкультурно-	
	требования.		оздорови-	
			тельной	
			деятельностью.	
			Оценка техники	
			движений,	
			способы	
			выявления и	
			устранения	
			ошибок в	
			технике	

				выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональны х проб.			
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.	Физкультура в современном обществе.	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.	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительны х качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельны х занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдени е и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и	- 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; - знакомство учащихся с основами профессий.	1	

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

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. 59c.
- 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
 - M.: 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.
- 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: APTA, 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

_	r			
ш	a	П	n	•
. / 1	1		1	•

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 объеме 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 дети, 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, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п 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);

	· искажение основы техники двигательного	

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

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

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 определенных 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.
- Подача 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 полготовленности).

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

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Леткая 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 сталионе.

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 <u>лыжной подготовки</u> (изучаемых способов). Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

- Бег на лыжах любым способом (по возрасту) 500, 1000, 2000, 3000 метров.
- Спуск со склонов (баллы).
- Преодоление подъемов (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.