

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

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

Утверждено приказом от  
31.08.2021 г. №420\1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Физическая культура**

наименование учебного предмета

### **Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности**

предметная область

### **основное общее образование**

уровень образования

**5 лет**

срок реализации программы

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО учителем физической культуры МОУ

«СОШ №27» г.Сыктывкара Поповой А.Д.

Сыктывкар, 2021 г.

### Пояснительная записка

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

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

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

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

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

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

#### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и

уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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»; проплыть 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 закаляющих 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 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 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 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 требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

**8 класс**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (соответственно возрасту);
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и

погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

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

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма (более сложный уровень, чем по возрасту).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

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

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

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

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений(соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений(соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов(соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности(соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».**

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**9 класс**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в



становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- **владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

## Содержание учебного предмета

### 5 класс.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

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

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).**

### **6 класс.**

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и

самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

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

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).**

### **7 класс.**

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

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

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

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).**

## 8 класс

**История физической культуры.**

Физкультура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической

культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

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

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).**

## 9 класс

**История физической культуры.**

Физкультура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств



личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

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

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация).**

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

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

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

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

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

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

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

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой

дыхания.

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

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



**Тематическое планирование  
5 класс (102 ч)**

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>История физкультуры</b>	<b>Физическая культура (осн. понятия)</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>Ключевые воспитательные аспекты</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История ГТО.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения</i></p>	<p>30</p>	<p>5</p>

				<p>движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p><b>Спортивные игры <i>Баскетбол</i></b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на</i></p>	20	3

		<p>подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>культурой и спортом.</p>	<p>самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i></p>		
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика</p>	<p>История ГТО</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,</i></p>	<p>12</p>	<p>3</p>

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



				<p>выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>шефства (наставничества) мотивированных обучающихся над их слабоуспевающим и одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p>		
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение</i></p>	16	4

		ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.			<i>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<b>Спортивные игры <i>Волейбол.</i></b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.		Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической	<i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод</i>	20	3

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

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

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

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

**Тематическое планирование  
6 класс (102ч)**

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>История физкультуры</b>	<b>Физическая культура (осн. понятия)</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>Ключевые аспекты воспитания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты,</p>	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История ГТО.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов. - побуждение обучающихся соблюдать на</i></p>	30	5

<p>координации движений.</p>		<p>сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>		<p>подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации и через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Игра по правилам. Развитие быстроты,</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здо-</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания</i></p>	<p>20</p>	<p>3</p>

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



				мощью функциональных проб.	<i>помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i>		
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>  Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  Развитие гибкости, координации</p>	История ГТО	<p>Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка.  Техника движений и её основные показатели.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Особенности ВФСК ГТО.  Группы.  Нормативы для</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i>  - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса,</i></p>	12	3

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

<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>История ГТО.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и</i></p>	<p>16</p>	<p>4</p>
---	---------------------	--	--	--	---	-----------	----------

					<i>самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p><b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать</p>	20	3

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

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

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

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



**Тематическое планирование  
7 класс (102 ч)**

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>История физкультуры</b>	<b>Физическая культура (осн. понятия)</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>Ключевые аспекты воспитания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> <i>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в</i></p>	<p>31</p>	<p>5</p>

				<p>физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>последующем соблюдении «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i></p>		
<p><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко-</p>	<p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям</i></p>	16	3

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

				здоровья с помощью функциональных проб.			
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>  Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  Развитие гибкости,</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка.  Техника движений и её основные показатели.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Особенности ВФСК ГТО.  Группы.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего</p>	14	2

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

				состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил</p>	16	2

					<i>внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p><b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной</i></p>	20	4

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



		<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>		<p>эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p><b>Плавание.</b> Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической</p>	<p>Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самонаблюдение</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и</p>	2	

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

		сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.					
<b>Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации</b>						1	1

**Тематическое планирование  
8 класс (102 ч)**

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>История физкультуры</b>	<b>Физическая культура (осн. понятия)</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>Ключевые аспекты воспитания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p><b>Физкультура в современном обществе.</b> Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</i></p>	<p>28</p>	<p>5</p>

			Первая помощь во время занятий физической 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 физкультурно-оздоровительной деятельностью.	<i>через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы,		Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Закаливание организма. Правила безопаснос	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и	<i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через</i>	27	3

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

				состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>  Организирующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p><b>Физкультура в современном обществе.</b></p>	<p>Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Особенности ВФСК ГТО. Группы.  Нормативы для данного возраста.  Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i>  - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил</i></p>	11	3

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



				организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем</i></p>	12	3

			физическо й культурой и спортом.		<i>соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;</i>		
<p><b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко- ординации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здо- ровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально- прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Закаливан ие организма. Правила безопаснос ти и гигиеничес кие требовани я. Влияние занятий физическо й культурой на формирова ние положител ьных качеств личности. Восстанов ительный массаж. Первая помощь во время занятий физическо й</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и</p>	<p><i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</i></p>	20	3

			культурой и спортом.	устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	<i>доброжелательной атмосферы;</i>		
<b>Спортивные игры</b> <b>Гандбол</b> <b>Футбол. Мини – футбол.</b> 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 банных	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение	<i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</i>	2	

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

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

			занятий физическо й культурой и спортом.				
<b>Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации</b>						1	1

**Тематическое планирование  
9 класс (102 ч)**

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>История физкультуры</b>	<b>Физическая культура (осн. понятия)</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>Ключевые аспекты воспитания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прикладно--ориентированные упражнения. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p>Физкультура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК ГТО. Группы. Нормативы для данного возраста. Значки. Центры сдачи ВФСК ГТО. ВФСК ГТО в Республике Коми.</p>	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация</p>	<p>- <i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов.</i> - <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</i></p>	<p>15</p>	<p>4</p>

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



<p><b>Спортивные игры</b>  <b>Баскетбол</b>  Игра по правилам.  Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>		<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут и физкультурных пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов;  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;</p>	<p>27</p>	<p>3</p>
--	--	--	--	--	--	-----------	----------

				ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p>	<p>Физкультура в современном обществе.</p>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Особенности ВФСК</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</p>	14	3

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

				<p>деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>			
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная</p>	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановитель</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация</p>	<p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных</p>	14	2

		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»;		
<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> 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.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация	- 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	18	4

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

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

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



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

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
  2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
  3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
  3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
  4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
  5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
  6. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
  7. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
  8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
  9. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
  10. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
  11. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
  12. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
  13. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
  14. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
  15. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
  16. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
17. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
  18. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.

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

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПРОГРАММЫ**

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений:**

**Наименование:**

**Спортивные игры:**

Щит баскетбольный игровой (комплект)

Щит баскетбольный тренировочный

Щит баскетбольный навесной

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

Сетка волейбольная

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный №7 массовый

Мяч футбольный №4 массовый

Насос для накачивания мячей с иглой

Конус игровой

Табло игровое

**Гимнастика:**

Мостик гимнастический подкидной

Козел гимнастический

Канат для лазания 5м.

Палки гимнастические

Обруч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Шведская стенка

Мат гимнастический

**Общефизическая подготовка:**

Перекладина навесная универсальная

**Лыжный спорт:**

Лыжи

Палки лыжные

Ботинки для лыж

**Лапта:**

Бита

Мяч

**Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:**

Сантиметр мерный

Аппаратура для музыкального сопровождения

Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Секундомер

**Прочее:**

Аптечка медицинская

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

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

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

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

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

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

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

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

#### Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

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

#### Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

- Прием и передача мяча сверху и снизу на точность.
- 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 подготовленности).

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

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

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

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



самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Плавание»:

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

