

**Министерство образования, науки и молодёжной политики
Республики Коми**

Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми
“Школа-интернат № 1” г. Воркуты
(ГОУ РК “ШИ № 1” г. Воркуты)

“1 №-а школа-интернат” Воркута карын Коми Республикаса канму общеобразовательной
учреждение

169906, Республика Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 33 б
тел./факс: (82151) 3-46-65; e-mail: goshi1@minobr.rkomi.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Воркуты
ГОУ РК “ШИ № 1” г. Воркуты
протокол № 1 от 30.08.2018



УТВЕРЖДЕНА

Директор ГОУ РК “ШИ № 1” г.

..... С.А. Анциферов

приказ от 01.09.2018 № 303

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования
срок реализации программы 5 лет

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии
с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего
образования,
с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего
образования.

Составитель
Максимов А. Э., учитель
физической культуры

г. Воркута
2018 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897 (с последующими изменениями);

с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Выбор данной авторской программы обусловлен тем, что она составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте. В ней также учтены основные положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладения ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, и коммуникативных качеств личности; программы воспитания и социализации обучающихся.

Рабочая программа составлена на основе «Положения о рабочей программе учебного предмета» ГОУ РК «ШИ № 1» г. Воркуты (приказ № 256 от 01.09.2017) и учебного плана ГОУ РК «ШИ № 1» г. Воркуты.

Отличительными особенностями программы являются:

- При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем по лыжной подготовке с особенностями регионального расположения данного города, последовательности их изложения и перераспределения часов. В вариативной части программы уроки увеличены на культивируемые в школе ОФП (общая физическая подготовка) и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

- Контингент обучающихся разнородный по уровню развития. В составе класса могут быть дети, которым рекомендовано обучение по адаптированным программам для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим применяются соответствующие критерии контроля и оценки знаний.

- Расширение содержания учебного материала за счет включения ЭКС, которая занимает 10% от общего объема, преподается параллельно с рассматриванием в рамках основных тем.

- Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета, в тематическом и поурочном плане представлена дидактическими единицами внутри предметных тем с использованием местного материала.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников» и других форм.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа для учащихся 5-9 классов предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на 5 лет обучения (по 3ч в неделю) с 5 по 9 класс.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» проводится в форме тестирования.

**Формы промежуточной аттестации могут изменяться при внесении в Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся или Учебный план Учреждения.*

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования.

2.1. Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2.2. Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и

характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных

явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими

людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

В рамках направления «Обращение с устройствами ИКТ» обучающийся сможет:

- осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
- получать информацию о характеристиках компьютера;
- оценивать числовые параметры информационных процессов (объем памяти, необходимой для хранения информации; скорость передачи информации, пропускную способность выбранного канала и пр.);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;
- входить в информационную среду образовательной организации, в том числе через сеть Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты;
- соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ.

В рамках направления «Фиксация и обработка изображений и звуков» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- создавать презентации на основе цифровых фотографий;

- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- осуществлять видеосъемку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.

В рамках направления «Поиск и организация хранения информации» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- использовать различные приемы поиска информации в сети Интернет (поисковые системы, справочные разделы, предметные рубрики);
- строить запросы для поиска информации с использованием логических операций и анализировать результаты поиска;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности, использовать различные определители;
- сохранять для индивидуального использования найденные в сети Интернет информационные объекты и ссылки на них.

В рамках направления «Создание письменных сообщений» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора;
- форматировать текстовые документы (установка параметров страницы документа; форматирование символов и абзацев; вставка колонтитулов и номеров страниц);
- вставлять в документ формулы, таблицы, списки, изображения; [✕] участвовать в коллективном создании текстового документа; [✕] создавать гипертекстовые документы.

В рамках направления «Создание графических объектов» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- создавать и редактировать изображения с помощью инструментов графического редактора;
- создавать различные геометрические объекты и чертежи с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- создавать диаграммы различных видов (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.) в соответствии с решаемыми задачами. В рамках направления «Создание музыкальных и звуковых объектов» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- записывать звуковые файлы с различным качеством звучания (глубиной кодирования и частотой дискретизации);
- использовать музыкальные редакторы, клавишные и кинетические синтезаторы для решения творческих задач.

В рамках направления «Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- создавать на заданную тему мультимедийную презентацию с гиперссылками, слайды которой содержат тексты, звуки, графические изображения;

- работать с особыми видами сообщений: диаграммами (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.), картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования;

- оценивать размеры файлов, подготовленных с использованием различных устройств ввода информации в заданный интервал времени (клавиатура, сканер, микрофон, фотокамера, видеокамера);

- использовать программы-архиваторы.

В рамках направления «Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

В рамках направления «Моделирование, проектирование и управление» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- строить с помощью компьютерных инструментов разнообразные информационные структуры для описания объектов;

- конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью (робототехника);

- моделировать с использованием виртуальных конструкторов; ⁸ моделировать с использованием средств программирования.

В рамках направления «Коммуникация и социальное взаимодействие» в качестве основных планируемых результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательной организации (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);

- использовать возможности электронной почты, интернет-мессенджеров и социальных сетей для обучения;

- вести личный дневник (блог) с использованием возможностей сети Интернет;

- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей;

- осуществлять защиту от троянских вирусов, фишинговых атак, информации от компьютерных вирусов с помощью антивирусных программ;

- соблюдать правила безопасного поведения в сети Интернет;

- различать безопасные ресурсы сети Интернет и ресурсы, содержание которых несовместимо с задачами воспитания и образования или нежелательно.

2.3. Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих учащихся (**если такие учащиеся в учреждении есть**):

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (**если такие учащиеся в учреждении есть**):

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2.3.1. Планируемые предметные результаты освоения выпускниками основной школы по

физической культуре

Выпускник научится	Выпускник получит возможность
---------------------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического 	<p style="text-align: center;">научиться</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
--	---

<p>развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>«Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять <i>технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> • проплывать учебную дистанцию <i>вольным стилем.</i>
---	---

2.3.2. Планируемые предметные результаты освоения обучающимися 5-9 классов по физической культуре (на конец обучения в каждом классе)

5 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	
характеризовать технику движений и её основные показатели	<i>раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр</i>
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни	<i>понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>
планировать режим дня	
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
самостоятельно готовиться к занятиям	<i>самостоятельно организовывать досуг</i>

физической культурой	<i>средствами физической культуры</i>
подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	<i>измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников</i>
Раздел «Физическое совершенствование»	
выполнять организующие команды и приемы;	<i>самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации</i>
выполнять акробатические упражнения	<i>использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях</i>
выполнять опорные прыжки	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	
выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх	
правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	

6 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	
характеризовать основные показатели физического развития	<i>определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
раскрывать понятие здоровья и значение здорового образа жизни	<i>планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</i>
объяснять влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека	
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
демонстрировать техническую подготовку, технику движений	<i>наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки)</i>
знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий	
разучивать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание	
Раздел «Физическое совершенствование»	
выполнять организующие команды и приемы	<i>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий</i>
выполнять акробатические упражнения	<i>применять беговые упражнения для развития соответствующих физических</i>

	<i>качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС</i>
выполнять опорные прыжки	
выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	
демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча	
выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх	
правильно выполнять технику конькобежного бега	
правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	

7 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	
раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям	<i>характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития</i>
характеризовать осанку как показатель физического развития человека	
раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости	
соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур	
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	<i>самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</i>
характеризовать типовые травмы и причины их возникновения	
выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики	
Раздел «Физическое совершенствование»	
выполнять организующие команды и приемы	<i>составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей</i>
выполнять акробатические упражнения	<i>соблюдать правила соревнований</i>
выполнять опорные прыжки	
выполнять гимнастические упражнения	

прикладного характера	
демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча	
выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх	
правильно выполнять технику конькобежного бега	
составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей	
соблюдать правила соревнований	
правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	

8 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	
осмысливать понятие о физическом развитии	<i>характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма</i>
объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	<i>знать знаменитых отечественных победителей олимпиады</i>
определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования	<i>характеризовать основные приемы восстановительного массажа</i>
закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания	<i>знать технику выполнения простейших приемов массажа</i>
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий	<i>организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</i>
использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом	<i>делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом</i>
Раздел «Физическое совершенствование»	
выполнять организующие команды и приемы	<i>организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры</i>
описывать технику акробатических упражнений	
описывать технику опорных прыжков	
описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне	

(девочки), гимнастической перекладине, брусках	
выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	
демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча	
описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх	
правильно выполнять технику конькобежного бега	
правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	

9 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	
обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	<i>организовывать и проводить пешие туристские походы</i>
раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели	<i>знать требования к технике безопасности и бережное отношение к природе</i>
знать основные правила обучения новым движениям	<i>определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования</i>
профилактика появления ошибок и способы их устранения	<i>характеризовать основные приемы восстановительного массажа</i>
раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	<i>знать технику выполнения простейших приемов массажа</i>
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий	<i>составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки</i>
оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом.	<i>анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом</i>
организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	<i>измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья</i>

	<i>составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями</i>
Раздел «Физическое совершенствование»	
выполнять организующие команды и приемы	<i>составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей</i>
описывать технику акробатических упражнений	<i>организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры</i>
описывать технику опорных прыжков	
выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	
демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча	
описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх	
правильно выполнять технику конькобежного бега	
правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов	

3. Содержание

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической*

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

4. Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности
5 КЛАСС (105 ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 1ч		
Олимпийские игры древности	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль становления олимпийского движения. Определять и кратко характеризовать динамику показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -1ч		
Составление режима дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ -1ч		
Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 20 часов.		
1. Беговая подготовка		Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
Высокий старт.	2ч	
Бег с ускорением.	1ч	
Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).	2ч	

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).	1ч	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
2. Метание малого мяча		<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных</p>
Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень;	2ч	
Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние;	2ч	
Броски 2 кг из различных положений.	2ч	
3. Прыжковая подготовка		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».	3ч	
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3ч	
ЭКН «Развитие легкой атлетики в Республике Коми»	2ч	<p>Иметь представление о развитии легкой атлетики в Республики Коми.</p> <p>Знать известных легкоатлетических спортсменов.</p>
Лыжная подготовка – 15 часов.		
4. Лыжная подготовка		<p>Описывать технику лыжных ходов</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>Осваивать технику хода.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,</p>
Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход.	2ч	
Переход с попеременного хода на одновременный.	2ч	
Повороты махом на месте через		

лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом».	2ч	<p>контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».	2ч	
Спуск прямо и наискось в основной стойке.	2ч	
Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом».	2ч	
Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).	1ч	
ЭКН «Развитие лыжного спорта в Республике Коми».	1ч	Иметь представление о развитии лыжного спорта в Республики Коми. Знать известных лыжников.
ЭКН «Участие лыжников г.Воркуты в Республиканских соревнованиях».	1ч	Иметь представление об участие лыжников г.Воркуты в Республиканских соревнованиях.
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов		
5. Движения и передвижения строем		<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
Организующие команды и приемы.	1ч	
6. Акробатика		
Кувырок вперед в группировке	1ч	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
Кувырок назад в группировке	1ч	
7. Снарядная акробатика		

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).	1ч	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).	1ч	
8. Прикладная гимнастика		
Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке	1ч	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.	2ч	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их направлении.
9. Общефизическая подготовка		
Упражнения на низкой и средней перекладине.	2ч	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
Упражнения специальной физической и технической подготовки	1ч	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
ЭКН «Развитие гимнастики в Республики Коми»	1ч	Иметь представление о развитии гимнастики в Республики Коми.
Спортивные игры – 55 часов.		
ЭКН «Известные игроки спортивных игр Республики Коми»	1ч	Знать известных игроков в спортивных командных играх.
10. Баскетбол.		
Инструктаж по баскетболу с		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от

применением ИКТ. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, поворот остановки.	2ч	<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.</p>
Ловля и передача мяча баскетбольного мяча от груди.	2ч	
Введение баскетбольного мяча	2ч	
Бросок баскетбольного мяча в корзину от груди.	2ч	
Позиционное нападение, выполнение штрафного броска.	2ч	
Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	2ч	
Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков.	2ч	
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	2ч	
Игра в баскетбол по правилам.	2ч	
11. Волейбол (пионербол)		
Инструктаж по т/б на уроках волейбола используя ИКТ. Обучение передачи мяча 2 руками над собой.	2ч	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения проблем.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p> <p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Выполнять правила игры.</p>
Обучение передачи мяча 2 руками в парах через сетку.	2ч	
Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения.	2ч	
Прием мяча наброшенного партнером (в парах). Нижняя подача	2ч	

мяча.		
Контроль техники подачи мяча через сетку. Учебная игра.	2ч	
Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	2ч	
Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	2ч	
Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	2ч	
Игра в волейбол по правилам.	2ч	
12. Футбол (мини-футбол).		
Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу.	2ч	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки.	2ч	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола. Соблюдать правила безопасности.</p>
Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	2ч	<p>Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p>
Технико-тактические действия в учебно-тренировочной игре	2ч	<p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2ч	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по	2ч	<p>Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.</p>

кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.		
Отработка штрафных и угловых ударов.	2ч	
Тренировка ловли мяча вратарей.	2ч	
Игра в мини-футбол по правилам.	2ч	

6 КЛАСС (105 ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<i>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 1ч</i>		
История физической культуры и ее развитие в современном обществе	1	Характеризовать историю физической культуры Определять цель физической культуры. Различать упражнения по воздействию на формирование правильной осанки.
<i>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -1ч</i>		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Составлять общие развивающие упражнения Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
<i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ -1ч</i>		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	1ч	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>		
<i>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 20 часов.</i>		
<i>1. Беговая подготовка</i>		Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	2ч	атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Бег с преодолением препятствий.	1ч	
Спринтерский бег (60 м и 100 м).	2ч	
Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).	1ч	
2. Метание малого мяча		Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных
Метание малого мяча по движущейся мишени	2ч	
Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние;	2ч	
Броски 2 кг из различных положений.	2ч	
3. Прыжковая подготовка		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжок в длину.	1ч	
Прыжок с разбега способом «согнув ноги».	2ч	
Прыжок в высоту	1ч	
Прыжок с разбега способом «перешагивание»	2ч	
ЭКН «Развитие легкой атлетики в Республике Коми»	2ч	Иметь представление о развитие легкой атлетики в Республики Коми. Знать известных легкоатлетических спортсменов.
Лыжная подготовка – 15 часов.		
4. Лыжная подготовка		Описывать технику лыжных ходов Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
	2ч	

Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход.		Осваивать технику хода. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.
Переход с попеременного хода на одновременный.	2ч	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом».	2ч	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».	2ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
Спуск прямо и наискось в основной стойке.	2ч	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом».	2ч	
Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).	1ч	
ЭКН «Развитие лыжного спорта в Республике Коми».	1ч	Иметь представление о развитии лыжного спорта в Республики Коми. Знать известных лыжников Республики Коми.
ЭКН «Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом в условиях Крайнего Севера».	1ч	Иметь представления о погодных условиях Крайнего севера.
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов		
5. Движения и передвижения строем		
Организующие команды и приемы	1ч	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
6. Акробатика		

Прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке	1ч	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.	1ч	
7.Снарядная акробатика		
Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>); Прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).	1ч	<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.	1ч	
8.Прикладная гимнастика		
Упражнения на средней перекладине	1ч	<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их направлении.</p>
Упражнения на гимнастическом бревне	1ч	
Лазание по канату в два и в три способа.	1ч	
9.Общефизическая подготовка		
Упражнения на параллельных брусьях	1ч	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
Упражнения на разноименных перекладинах.	2ч	

ЭКН «Развитие гимнастики в Республики Коми»	1ч	Иметь представление о развитие гимнастики в Республики Коми.
Спортивные игры – 55 часов.		
ЭКН «Развитие футбола в г.Воркуте и Республике Коми».	1ч	Иметь представление о развитие футбола в Республики Коми. Знать известных футболистов Республики Коми.
10. Баскетбол		
Инструктаж по баскетболу с применением ИКТ. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, поворот остановки.	2ч	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.</p>
Ловля и передача мяча баскетбольного мяча от груди.	2ч	
Введение баскетбольного мяча	2ч	
Бросок баскетбольного мяча в корзину от груди.	2ч	
Позиционное нападение, выполнение штрафного броска.	2ч	
Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	2ч	
Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков.	2ч	
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	2ч	
Игра в баскетбол по правилам.	2ч	
11. Волейбол		
Инструктаж по т/б на уроках волейбола используя ИКТ. Обучение передачи мяча 2 руками над собой.	2ч	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выбирать наиболее

Обучение передачи мяча 2руками в парах через сетку.	2ч	<p>эффективные способы решения проблем. Формулировать свои затруднения. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Выполнять правила игры.</p>
Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения.	2ч	
Прием мяча наброшенного партнёром (в парах). Нижняя подача мяча.	2ч	
Контроль техники подачи мяча через сетку. Учебная игра.	2ч	
Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	2ч	
Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	2ч	
Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	2ч	
Игра в волейбол по правилам.	2ч	
12. Футбол (мини-футбол)		
Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу.	2ч	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями.</p>
Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки.	2ч	
Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	2ч	
Технико-тактические действия в учебно-тренировочной игре	2ч	

Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2ч	<p>Использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.</p>
Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.	2ч	
Отработка штрафных и угловых ударов.	2ч	
Тренировка ловли мяча вратарей.	2ч	
Игра в мини-футбол по правилам.	2ч	

7 КЛАСС (105 ч)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 1ч			
1	<p>Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения. Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	1	<p>Раскрывать: причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.</p> <p>Объяснять и доказывать: чем знаменателен советский период развития олимпийского движения</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ЧАСОВ			
2	<p>Правила безопасности на уроках л/а.</p> <p>Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Низкий старт.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют</p>

3	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	<p>её по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
4	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями.	1	
5	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
6	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1	
7	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;	1	
9	Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1	
10	Бег 1500 м на время	1	
11	Бег 2000 м на время	1	
12	Отработка задолженностей по л/а. Подвижные игры и эстафеты.	1	
13	<i>ЭКН</i> «Развитие легкой атлетики в Республике Коми»	1	
14	<i>ЭКН</i> «Самые известные спортсмены»	1	
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника	1	

	передвижений остановок, поворотов и стоек		<p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
16	Техника ведения мяча на месте и в движении.	1	
17	Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	
18	Индивидуальная техника защиты. Повороты на месте без мяча и с мячом.	1	
19	Техника броска мяча. Контроль техники ведения мяча в движении.	1	
20	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах.	1	
21	Тактика игры. Позиционное нападение. Штрафной бросок в кольцо с 4 м.	1	
22	Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники броска мяча в кольцо в движении.	1	
23	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 ЧАСОВ			
24	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
25	Техника скользящего шага. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
26	Техника попеременного двухшажного хода.	1	

	Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.		Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
27	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники передвижения скользящим шагом.	1	
28	Техника одновременного одношажного хода. Контроль техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1	
29	Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов. Правила безопасного падения на лыжах.	1	
30	Контроль техники передвижения одновременным одношажным ходом. Поворот на месте махом.	1	
31	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
32	Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
33	Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» на пологий склон. Поворот переступанием при спуске с пологого склона.	1	
34	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники торможения плугом во время спуска с пологого склона.	1	
35	Контроль техники выполнения поворотов переступанием во время спуска с пологого склона.	1	
36	Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники передвижения	1	

	одновременным двухшажным ходом. ЭКН «Участие лыжников г.Воркуты в Республиканских соревнованиях».		
37	Передвижение по учебной дистанции 2 км с соревновательной скоростью. ЭКН «Развитие лыжного спорта в Республике Коми».	1	
38	Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1	
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			
39	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
40	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
41	Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
42	Техника нижней прямой подачи. Контроль передачи мяча сверху двумя руками.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
43	Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
44	Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
45	Контроль выполнения техники нижней прямой подачи.	1	

46	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
47	Учебная игра в мини-волейбол	1	
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -1ч			
48	Проведение самостоятельных занятий прикладной ФК (последовательное выполнение основных частей занятия,, определение их содержания по направленности ф.у. и режиму нагрузки)	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем их тренированности. Классифицировать ФУ по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ – 12 ЧАСОВ			
49	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Группировка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
50	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	Описывают технику акробатических упражнений.
51	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
52	Стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
53	Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1	.
54	Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1	
55	Техника опорного прыжка. Контроль	1	

	выполнения акробатической комбинации из ранее изученных элементов акробатики.		
56	Контроль техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/.	1	
57	Техника лазанья по канату в два приема (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	1	
58	Техника лазанья по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д);	1	
59	Контроль лазанья по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д);	1	
60	ЭКН «Развитие гимнастики в Республики Коми»	1	
ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
61	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
62	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки	1	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
63	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
65	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
66	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

67	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
68	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и у
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			
70	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
72	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
73	Техника нижней прямой подачи. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
74	Техника прямого нападающего удара	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
75	Техника прямого нападающего удара. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Учебная игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77	Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	

78	Учебная игра в мини-волейбол	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 ЧАСОВ			
79	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль выполнения низкого старта. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
80	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на время 60 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
81	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
82	Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83	Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
84	Техника длительного бега. Метание малого мяча на результат с 3 – шагов разбега.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
85	Бег в равномерном темпе до 1500 м по пересеченной местности.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ - 2ч			
86	Общезначительная подготовка: Физические упражнения на развития основных физических качеств(быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)Подготовка к нормативам ГТО	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия ФП, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК.

87	ЭКН «Развитие спортивных игр в г.Воркуте и Республике Коми».	1	Иметь представление о развитие спорта в Республики Коми
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
88	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
89	Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
90	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	
91	Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника броска мяча в кольцо в движении.	1	
92	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча в движении.	1	
93	Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Штрафной бросок в кольцо.	1	
94	Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль умения выполнять бросок мяча в кольцо в движении.	1	
95	Учебная игра в мини-баскетбол. Комплексное развитие психомоторных способностей.	1	
96	Учебная игра в мини-баскетбол	1	
ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
97	Т.Б. на уроках футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ;удар по неподвижному и	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

	катящемуся внешней стороной стопы;		Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
98	Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
99	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ;удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы;	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
100	Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Контроль ударов по воротам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
101	Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
102	Остановка мяча подошвой. Учебная игра по правилам. Судейство. Жесты. Оценивание тактических действий в игре.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
103	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
104	Игра по правилам. Судейство. Жесты.	1	
105	Подведение итогов. Задание на каникулы.	1	

8 КЛАСС (108 ч)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 1ч			
1	Оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1	Имеют представления ПМП до врачебной помощи.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ЧАСОВ			

2	Низкий старт (30-40 м).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Эстафетный бег.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Передача эстафетной палочки.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Бег по дистанции (70-80 м)	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Бег (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
9	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10	Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
12	Бег (1500 м- д., 2000 м-м.).	1	
13	Правила соревнований.	1	
14	ЭКН "Развитие прыжков в высоту в Республике Коми".	1	
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
15	ЭКН «Развитие б/б в Республике Коми».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
17	Бросок двумя руками от головы с места.	1	

18	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	<p>деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
19	Личная защита.	1	
20 21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	2	
22	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
23	Учебная игра.	1	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 ЧАСОВ			
24 25	Попеременный двухшажный ход.	2	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
26 27	Одновременный двухшажный ход.	2	
28 29	Торможения плугом и упором	2	
30 31	Поворот плугом.	2	
32 33	Спуск с поворотами	2	
34	Прохождение дистанции 2 км.	1	
35 36	Попеременный и одновременный ход	2	
37	Прохождение дистанции 4 км	1	
38	ЭКН "Лыжи в условиях Крайнего Севера".	1	
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			

39	Стойки и передвижения игрока.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
40	Передача мяча двумя сверху над собой.	1	
41	Передача мяча двумя сверху в парах через сетку.	1	
42	Нижняя прямая подача в парах.	1	
43	Приём подачи в парах.	1	
44	Верхняя передача	1	
45	Нижний приём мяча в парах через сетку.	1	
46	Учебно – тренировочная игра с использованием комбинаций из разученных перемещений и технических элементов волейбола.	2	
47			
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -1ч			
48	Здоровье и ЗОЖ. ПМП при травмах. Правила самоконтроля.	1	Изучают ПМП при травмах. Имеют представления правил самоконтроля в особых случаях.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ – 12 ЧАСОВ			
49	Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно)	1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
50	Длинный кувырок вперёд с места (м); кувырок назад в полушпагат (д);	2	
51			
52	Лазание по канату в два приёма	2	
53			
54	Мост из положения стоя и переворот в упор присев	1	

55	Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев (д)	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
56 57	Шаги и специальные упражнения на бревне	2	
58 59	Акробатические элементы и соединения.	2	
60	ЭКН "Развитие гимнастики в Воркуте".	1	
ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
61	Стойки игрока и перемещения в стойке	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики
62	Остановки	1	
63	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	
64	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1	
65	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1	
66	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
67	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1	
68	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	
69	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	

			игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			
70	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
71	Передача мяча над собой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство
74	Комбинации из разученных перемещений.	4	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
75			
76			
77			
78	ЭКН. Туризм в районах Крайнего Севера.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 ЧАСОВ			
79	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	3	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
80	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	2	
85	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических

			<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ - 2ч			
86	Общеподготовительная подготовка: Физические упражнения на развития основных физических качеств(быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)	1	Изучают основные правила и требования для проведения ОРУ на развитие физических качеств.
87	Подготовка к нормативам ГТО	1	Выбор соответствующих нормативов для сдачи норм ГТО.
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
88	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока.
89	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
90	Передачи мяча двумя руками.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Личная защита.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
92	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство
93	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, игры.

94	Позиционное нападение со сменой места.	1	используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
95 96	Сочетание технических действий.	2	
ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
97 98	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	2	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
99 100	удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы;	2	
101	Удар по мячу серединой подъема стопы.	1	
102	Судейство. Жесты.	1	
103	Остановка мяча подошвой.	1	
104	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.	1	
105	ЭКН. Развитие национальных видов спорта: прыжки через нарты, тройной прыжок, перетягивание палки, набрасывание аркана.	1	
106 107 108	Игра по правилам. Судейство.	3	

9 КЛАСС (102 ч)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 1ч			
1	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки. Правила подготовки к пешим походам.	1	Разучивание основных правил походов.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ЧАСОВ			
2	Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
8	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
9	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
10	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
11	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	

12	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
13	Бег на результат.	1	
14	ЭКН. "Участие команды Воуты в Заполярных играх".	1	
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
15	ЭКН. развитие баскетбола в Республике Коми.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
16	Техника передачи мяча одной рукой снизу	1	
17	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	2	
18			
19	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	2	
20			
21	Техника броска мяча одной рукой в движении.	2	
22			
23	Игра в баскетбол по правилам.	1	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 ЧАСОВ			
24	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
25			
26	Техника одновременного бесшажного хода.	2	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
27			
28	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	2	
29			

30 31	Техника торможения боковым соскальзыванием.	2	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
32 33	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход	2	
34	Переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отгалкиванием палкой.	1	
35 36	Техники владения основными способами передвижения	2	
37	Правила прохождения соревновательных дистанций	1	
38	ЭКН. "Проведение соревнований по лыжам в условиях Севера".	1	
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			
39	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
40 41	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	2	
42 43	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	2	
44 45	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	2	
46 47	Технико-тактические действия в защите.	2	

			Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -1ч			
48	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ – 12 ЧАСОВ			
49	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
50	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	1	
51	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
52	Техника кувырка с разбега.	1	
53	Длинный кувырок с разбега	1	
54	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	2	
55			
56	Техника стойки на голове и руках силой	1	
57	Техника кувырка вперед из положения стоя	1	
58	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1	
59	Акробатическая комбинация	1	
60	ЭКН. "Школьная гимнастика в Воркуте".	1	
ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
61	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
62	Техника удара по мячу серединой лба	2	
63			
64	Техника остановки мяча подошвой.	2	
65			

66 67	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
68 69	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
ВОЛЕЙБОЛ – 9 ЧАСОВ			
70 71	Техника передачи мяча в прыжке.	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
72 73	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
74 75 76	Техника нападающего удара через сетку	3	
77	Технико-тактические действия в защите.	1	
78	ЭКН. "Организация турпоходов в условиях	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,

	Крайнего Севера".		используют игровые действия для развития выносливости. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 ЧАСОВ			
79 80	Преодоление полосы препятствий с использованием бега	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
81 82	Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.	2	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83 84	Передвижения на руках в висе,	2	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
85	Лазанья и перелезания на канате	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ - 2ч			

86	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	1	Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся.
87	Упражнения культурно – этнической направленности	1	
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ			
88 89	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником:	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
90 91	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	2	
92 93	Техника штрафного броска.	2	
94 95	техника накрывания; личная опека.	2	
96	Игра в баскетбол по правилам.	1	
ФУТБОЛ – 6 ЧАСОВ			
97	Техника остановки мяча грудью.	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
98	Техника отбора мяча подкатом.	1	
99	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	1	
100	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1	
101	ЭКН. "Развитие футбола в Республике Коми".	1	
102	Учебная игра.	1	

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
--	--	--

Приложение

Контроль предметных результатов учебного предмета «Физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Оценка 4	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Оценка 2	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используется следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно,
-----------------	--

	свободно.
Оценка 4	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
Оценка 3	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Оценка 2	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. Двигательное действие не выполнено.

III. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
Оценка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Оценка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Оценка 2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60	11,2	10,7	9,8	11,7	11,4	10,5
2	Бег 1500	8,40	8,20	7,10	9,15	8,50	7,40
3	Подтягивания	2	3	6	8	10	16
4	Отжимания	11	16	26	6	8	12
5	Наклон	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Челнок 3x10	9,2	8,9	8,1	9,6	9,3	8,4
7	Прыжок в длину	145	155	175	130	140	160
8	Пресс за 1м	30	34	44	26	28	38
9	Стрельба	10	15	20	10	15	20
10	Льжи 2 км	15,10	14,50	13,30	16,00	15,40	14,30

6 класс

№ п/п	Контрольные	<u>мальчики</u>	<u>девочки</u>
-------	-------------	-----------------	----------------

	упражнения						
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег 1500	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
3	Подтягивания	3	4	7	9	11	17
4	Отжимания	13	18	28	7	9	14
5	Наклон	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Челнок 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
7	Прыжок в длину	150	160	180	135	145	165
8	Пресс за 1м	32	36	46	28	30	40
9	Стрельба	10	15	20	10	15	20
10	Льжи 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег 2000	10.0	9.40	8.10	12.10	11.40	10.0
3	Подтягивания	3	4	7	9	11	17
4	Отжимания	13	18	28	7	9	14
5	Наклон	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Челнок 3x10	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
7	Прыжок в длину	150	160	180	135	145	165
8	Пресс за 1м	32	36	46	28	30	40
9	Стрельба	10	15	20	10	15	20
10	Льжи 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6

2	Бег 2000	10.0	9.40	8.10	12.10	11.40	10.0
3	Подтягивания	6	8	12	10	12	18
4	Отжимания	20	24	36	8	10	15
5	Наклон	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6	Челнок 3x10	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0
7	Прыжок в длину	170	190	215	150	160	180
8	Пресс за 1м	35	39	49	31	34	43
9	Стрельба	15	20	25	15	20	25
10	Льжи 3 км	18.5	17.4	16.3	22.3	21.3	19.3

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег 2000	10.0	9.40	8.10	12.10	11.40	10.0
3	Подтягивания	6	8	12	10	12	18
4	Отжимания	20	24	36	8	10	15
5	Наклон	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6	Челнок 3x10	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0
7	Прыжок в длину	170	190	215	150	160	180
8	Пресс за 1м	35	39	49	31	34	43
9	Стрельба	15	20	25	15	20	25
10	Льжи 3 км	18.5	17.4	16.3	22.3	21.3	19.3

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том

преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную физкультурно-оздоровительную деятельность.