

**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](mailto: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; □ 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 приёмами 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 научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• 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;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• 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,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• 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;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить</li> </ul>

<p>повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<p><i>восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> <li>• <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> </ul>
--	---

### **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, физкультурминут, 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, минифутбол, 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.*

Общefизическая 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)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>				
1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	2 часа	<p><i>Олимпийские игры древности.</i> История возникновения комплекса ГТО.</p> <p><i>Этнокультурный компонент.</i> Разучивание коми национальной игры «У столба».</p>	<p>Характеризуют игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Находят материал об Олимпийских играх древности, выполняют презентации и знакомятся с легендами, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры («Шестой подвиг Геракла», легенда о Зевсе, одержавшем победу над отцом Кроном, легенда о Пелопсе, о Прометее, богборце и защитнике людей). Собирают информацию о первых спортивных сооружениях (о Палестре, Гимнасии и Олимпийском стадионе). Характеризуют основные виды состязаний, которые включались в программу Олимпийских игр древности. Узнают историю возникновения ГТО</p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	1 час	Физическое развитие человека. Основные термины и понятия вида (видов) спорта.	<p>Раскрывают понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие».</p> <p>Осваивают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Определяют понятие физической подготовки, характеризуют ее отличия от спортивной и технической подготовки.</p>

3.	<b>Физическая культура человека</b>	1 час	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Регулярно контролируют длину и вес своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.</p> <p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>				

4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Характеризуют цель и назначение утренней зарядки, физкультпауз.</p> <p>Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.</p>
5.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</p>	<p>Организуют регулярные самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта простыми и доступными способами.</p> <p>Знакомятся с простейшими доступными методиками самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля.</p> <p>Оформляют и ведут дневник самоконтроля, включающий объективные показатели (частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких (спирометрия), вес, мышечная сила, спортивные результаты и др. ) и субъективные показатели (самочувствие, качество сна, аппетит, усталость, положительные и отрицательные эмоции, отсутствие и наличие комфортности при занятии физическими упражнениями: вялость, сонливость,</p>

				отсутствие желания тренироваться и т.п.). Осваивают простейшие методы измерения функционального состояния сердечно-сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.
<b>Физическое совершенствование (99 часов)</b>				
6.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2 часа	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Отбирают состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. <i>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</i>
7.	<b>Спортивнооздоровительная деятельность</b>	90 часов	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Этнокультурный компонент.</i> Развитие легкой атлетики в Республике Коми. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Этнокультурный компонент.</i>	Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,

		<p>Разучивание коми национальной игры «Пышкой».</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол.</p> <p>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b></p> <p>Разучивание коми национальной игры на воде «Ёма».</p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b></p> <p>Выдающиеся лыжники Республики Коми.</p> <p><i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>«Прыжки через нарты»</i></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</p>	<p>осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знают и различают виды гимнастики.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила</p>
--	--	--	---

				<p>безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Выполняют подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику плавательных упражнений.</p> <p>Применяют способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применяют игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p> <p><i>Знакомятся с некоторыми национальными видами спорта: осваивают технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Осуществляют подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>
8.	<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>	5 часов	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,	Осваивают и отрабатывают упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Готовят и защищают итоговые проекты.

			<p>ловкости).</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b></p> <p>Разучивание коми национальной игры «В царя».</p> <p><b>Выполнение и защита итогового проекта:</b></p> <p>«Здоровье и здоровый образ жизни»</p> <p>«Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья и закаливания»</p> <p>«Если хочешь быть здоров»</p> <p>«Спортивные семейные традиции»</p>	
9.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2 часа	<b>Выполнение контрольных нормативов.</b>	<p>Определяют уровень физической подготовленности за год.</p> <p>Проводят оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками.</p> <p>Осуществляют оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности).</p> <p>Участвуют в тестировании, проектной деятельности.</p>

**6 КЛАСС (105 часов)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний (3 часа)</b>				
1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	1 час	<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i></p> <p>Знак ГТО.</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b></p> <p>Спортивные стадионы в Республике Коми.</p>	<p>Определяют цель возрождения игр Олимпиады, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	1 час	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Определяют уровень физической подготовленности, выполняют тесты-упражнения.</p> <p>Получают представление о методах развития ловкости, быстроты и выносливости, гибкости.</p> <p>Понимают роль и значение игры для развития силовых возможностей, быстроты и выносливости, ловкости и гибкости.</p> <p>Выясняют влияние подвижных игр на развитие познавательного интереса.</p> <p>Получают первоначальное понятие о силе и силовых качествах. Осваивают содержание метода круговой тренировки. Выполняют круговые тренировки на уроках физического воспитания.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно – оздоровительных мероприятий.</p>



3.	<b>Физическая культура человека</b>	1 час	<p>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.</p>	<p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.          Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.          Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.          Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и закаливание оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.          Выполняют индивидуальный режим дня и учебной недели.          Выполняют режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.          Выполняют основные правила организации распорядка дня.          Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.          Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.          В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.          Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>				
4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	1 час	<p>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</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.          Самостоятельно составляют комплексы и планы занятий с разной функциональной направленностью</p>

			зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.
5.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1 час	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).	Организуют регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта. Совершенствуют технику владения простейшими доступными методиками самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля. Продолжают вести дневник самоконтроля. Осваивают простейшие методы измерения функционального состояния сердечно-сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.
<b>Физическое совершенствование (100 часов)</b>				
6.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	1 час	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Закаливание организма. Приемы массажа и оздоровительное значение бани.	Продолжают осваивать комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Совершенствуют умения выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Осознают назначение оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений. Характеризуют основные приемы массажа и оздоровительное

				<p>значение бани.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур.</p>
7.	<b>Спортивнооздоровительная деятельность</b>	93 часа	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Разучивание коми национальной игры на воде «В щит и мяч».</p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знают и различают виды гимнастики.</p>

		<p>разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Династия в лыжном спорте Республики Коми.</p> <p><i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>«Метание тынзеяна харей».</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
--	--	--	---

				<p>Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Выполняют подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику плавательных упражнений.</p> <p>Применяют способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применяют игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p> <p><i>Знакомятся с коми национальными видами спорта: осваивают технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Осуществляют подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>
8.	<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>	6 часов	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b></p> <p>Разучивание коми национальной игры на воде «Городки на снегу».</p> <p><b>Выполнение и защита итогового проекта:</b></p> <p>«История развития баскетбола»</p> <p>«Олимпийские игры – Сочи 2014»</p> <p>«Играйте на здоровье»</p>	<p>Отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Применяют компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Умеют ориентироваться по знакам.</p> <p>Готовят и защищают итоговые проекты.</p>

			Спортивный праздник "Нас не догонят".	
9.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2 часа	<b><i>Выполнение контрольных нормативов.</i></b>	<p>Проводят оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками.</p> <p>Осуществляют оценивание подготовленности по физической культуре темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности).</p> <p>Участвуют в тестировании, проектной деятельности</p>

**7 КЛАСС (105 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
			<b>Физическая культура как область знаний (3 часа)</b>	

1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	1 часа	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i>          Организация и проведение ГТО в школе.  <i>Этнокультурный компонент.</i> Игры народов Севера.</p>	<p>Характеризуют современные олимпийские игры. раскрывают содержание и правила соревнований.          Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам.          Определяют, какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта.</p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	1 час	<p>Физическое развитие человека. Основные термины и понятия вида (видов) спорта.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.          Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.</p>
3.	<b>Физическая культура человека</b>	1 час	<p>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.</p>	<p>Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий.          Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.          Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.          В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.          Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>				

4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.</p>
5.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</p>	<p>Организуют регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта.</p> <p>Совершенствуют технику владения простейшими доступными методиками самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля.</p> <p>Продолжают вести дневник самоконтроля.</p> <p>Осваивают простейшие методы измерения функционального состояния сердечно - сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.</p>
<b>Физическое совершенствование (100 часов)</b>				



6.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	1 час	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Корректируют состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Понимают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, анализируют содержание и направленность занятий.</p>
7.	<b>Спортивнооздоровительная деятельность</b>	90 часов	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических</p>

		<p>разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>Этнокультурный компонент.</i> Лыжники прославившие РК: Спортивная жизнь Раисы Сметаниной.</p> <p><i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> «Стрельба из лука в мишень».</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знают и различают виды гимнастики.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>
--	--	---	---

				<p>освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Выполняют подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику плавательных упражнений.</p> <p>Применяют способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применяют игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p> <p><i>Знакомятся с всеми национальными видами спорта: осваивают технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Осуществляют подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>
--	--	--	--	---

8.	<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>	7 часов	<p><i>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.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p><b>Выполнение и защита итогового проекта:</b></p> <p>«Коми национальные игры» «Оздоровительное влияние на организм утренней гимнастики».</p> <p>«Плоскостопие у школьников и способы его устранения на уроках физической культуры»</p> <p>«Моя семья за ГТО!»</p>	<p>Ставят перед собой и решают конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.</p> <p>Стремятся освоить широкий спектр разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Готовят и защищают итоговые проекты.</p>
----	--	---------	---	---

9.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2 часа	<b><i>Выполнение контрольных нормативов.</i></b>	<p>Проводят оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками.</p> <p>Осуществляют оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности).</p> <p>Участвуют в тестировании, проектной деятельности.</p>
----	---------------------------------	--------	--	---

**8 КЛАСС (108 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>				

1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	1 час	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физкультурный комплекс ГТО.</p> <p><i>Этнокультурный компонент.</i> Участие школьных команд Республики Коми в российских соревнованиях.</p>	<p>Изучают историю развития физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Находят и анализируют литературу по проблематике роли физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Раскрывают сущность понятия физическая культура и спорт.</p> <p>Определяют глобальную роль спорта в развитии современного общества.</p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	2 часа	<p>Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Получают представление о технике движений и ее основных показателях.</p> <p>Осваивают технику движений как наиболее рациональный способ выполнения физических упражнений.</p> <p>Определяют основные характеристики техники: пространственные, пространственно-временные и силовые.</p> <p>Ведут самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Составляют (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделяют основные части занятий, определяют их направленность и содержание. Составляют (совместно с учителем) плана занятий. спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Готовят и представляют доклады, рефераты, презентации по теме <i>«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>

3.	<b>Физическая культура человека</b>	1 час	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Понимают отличие оздоровительной тренировки (повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья) от спортивной (достижение максимальных результатов в избранном виде спорта).</p> <p>Составляют планы оздоровительной тренировки, включая в содержание упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения, лежа в положение, сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.).</p> <p>Отдают предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую).</p> <p>Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>				
4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, инвентарь, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><i>Составляют (под руководством учителя) планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Выполняют комплексы упражнений для самостоятельных</p>

			<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития в домашних условиях.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Осознают, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека.</p> <p>Узнают и используют в практике разнообразные формы организации двигательной активности (игры, походы, секции, кружки).</p> <p>Формируют положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.</p>
5.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивают свои физические качества по приведенным показателям.</p> <p>Измеряют состояние организма с помощью функциональных проб.</p> <p>По итогам изучения раздела готовят реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>
<b>Физическое совершенствование (102 часа)</b>				
6.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	2 часа	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Разрабатывают (под руководством учителя) комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных</p>



			<p>развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>физических качеств, и выполняют их.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.</p>
7.	<b>Спортивнооздоровительная деятельность</b>	91 час	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Хипхоп в Республике Коми.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Спортивные секции по плаванию в Республике Коми.</p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>

			<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Тройной заячий прыжок».</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>безопасности.</p> <p>Знают и различают виды гимнастики.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p>
--	--	--	---	--

				<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Выполняют подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику плавательных упражнений.</p> <p>Применяют способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применяют игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p> <p><i>Знакомятся с коми национальными видами спорта: осваивают технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Осуществляют подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>
8.	<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>	7 часов	<p><i>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</i></p>	<p>Ставят перед собой и решают конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.</p> <p>Осваивают разнообразные двигательные умения и навыки, физические способности.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие</p>

			<p>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).</p> <p><b>Выполнение и защита итогового проекта:</b>          «Методы и приемы закаливания организма»          «Коми национальные игры»          «Кто самый здоровый в классе?»          «Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?»</p>	<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).          Учатся преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.          Готовят и защищают итоговые проекты.</p>
9.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2 часа	<b>Выполнение контрольных нормативов.</b>	<p>Проводят оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками.          Осуществляют оценивание подготовленности по физической культуре темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности).          Участвуют в тестировании, проектной деятельности.          Выполняют тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.          Выполняют итоговые нормативы по физической подготовке.</p>

**9 КЛАСС (102 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>				
1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	1 час	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Структура комплекса ГТО (СССР).</p> <p><i>Этнокультурный компонент.</i> Достижения спортсменов РК на международном уровне.</p>	<p>Осознают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья человека, понимают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Исследуют и делают выводы о преимуществе туристского спортивно-оздоровительного движения как формы решения различных общественно-полезных задач, пропаганды здорового образа жизни и выполнения социального заказа общества.</p> <p>Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p> <p>Знакомятся с теоретическими материалами (в том числе через Интернет) о правилах организации и проведения пеших туристических походов.</p> <p>Отрабатывают навыки поведения в пеших туристических походах.</p> <p>Организуют (самостоятельно или под руководством учителя) соревнования по спортивному ориентированию на местности.</p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</b>	2 часа	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский</i></p>	<p>Ведут самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самостоятельно составляют индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделяют основные</p>

			<p><i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>части занятий, определяют их направленность и содержание.</p> <p>Самостоятельно составляют планы занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Осваивают технику движений как наиболее рациональный способ выполнения физических упражнений. Определяют основные характеристики техники: пространственные, пространственно-временные и силовые.</p> <p>Готовят и представляют доклады, рефераты, презентации по теме <i>«Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Интересно и доступно излагают знания о физической культуре, грамотно пользуются понятийным аппаратом.</p>
3.	<b>Физическая культура человека</b>	1 час	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Подготовка и участие в соревнованиях молодых спортсменов в Республике Коми.</p>	<p>Понимают отличие оздоровительной тренировки (повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья) от спортивной (достижение максимальных результатов в избранном виде спорта).</p> <p>Составляют планы оздоровительной тренировки, включая в содержание упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения, лежа в положение, сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.).</p>

				<p>Отдают предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую).</p> <p>Знают и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>				
4.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	1 час	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, инвентарь, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><i>Составляют (под руководством учителя) планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития в домашних условиях.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Осознают, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека. Узнают и используют в практике разнообразные формы организации двигательной активности (игры, походы, секции, кружки).</p> <p>Формируют положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.</p>

5.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	1 час	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивают свои физические качества по приведенным показателям. Измеряют состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения раздела готовят реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.
<b>Физическое совершенствование (96 часов)</b>				
6.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	2 часа	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Выполняют комплексы упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Разрабатывают (под руководством учителя) комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, и выполняют их. Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
7.	<b>Спортивнооздоровительная деятельность</b>	88 часов	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических



		<p>упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>минифутбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>Комплекс национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Комбинированная эстафета из разных видов спорта.</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знают и различают виды гимнастики.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику лазания по канату в два приема. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают технику ритмической гимнастики с элементами</p>
--	--	--	--

				<p>хореографии (девочки). Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивают и отрабатывают передвижение на лыжах разными способами. Выполняют подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивают технику плавательных упражнений. Применяют способы плавания для развития физических качеств. Применяют игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Знакомятся с коми национальными видами спорта: осваивают технико-тактические действия и правила. Осуществляют подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»</p>
--	--	--	--	---

8.	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	4 часа	<p><i>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.</i></p> <p>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).</p> <p><b>Этнокультурный компонент.</b> Участие лыжников РК на Зимних Олимпиадах.</p> <p><b>Выполнение и защита итогового проекта:</b>  «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  «Здоровым быть модно»  «Что должен знать юный спортсмен о допинге?»  «Адаптивная физическая культура при</p>	<p>Ставят перед собой и решают конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.</p> <p>Осваивают разнообразные двигательные умения и навыки, физические способности.</p> <p>Осваивают и отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Учатся преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Готовят и защищают итоговые проекты.</p>
----	---	--------	---	---

			нарушении опорно-двигательного аппарата»	
9.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2 часа	<b><i>Выполнение контрольных нормативов.</i></b>	<p>Проводят оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками.</p> <p>Осуществляют оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности).</p> <p>Участвуют в тестировании, проектной деятельности.</p> <p>Выполняют тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Выполняют итоговые нормативы по физической подготовке.</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.

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

<b>Оценка 5</b>	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
<b>Оценка 4</b>	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было

	допущено не более двух незначительных ошибок.
<b>Оценка 3</b>	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
<b>Оценка 2</b>	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. Двигательное действие не выполнено.

### III. Уровень физической подготовленности учащихся

<b>Оценка 5</b>	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.
<b>Оценка 4</b>	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
<b>Оценка 3</b>	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
<b>Оценка 2</b>	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	Лыжи 2 км	15,10	14,50	13,30	16,00	15,40	14,30

### 6 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 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	Лыжи 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	Лыжи 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	Лыжи 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	Лыжи 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.