

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ВОРКУТА"
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 43" г. Воркуты
"ВОРКУТА" КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
"43 №-а шёр школа" Воркута карса муниципальной велёдан учреждение
169945, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Елецкий, ул. Школьная, д. 6
тел.: (82151) 97-3-84 e-mail: eletckyshcool43@mail.ru

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного методического объединения
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 6 от 30.05.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
уровень 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
(в новой редакции)

Составитель:

Фролова Диана Александровна,
учитель физической культуры.

г. Воркута
2018 г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в действующей редакции);

- с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15 (в действующей редакции).

Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и других.

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Данный раздел включает в себя три тематических блока: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» вынесен на отдельное изучение только в 9 классе (в объеме 4 учебных часов), однако, реализация данного тематического блока содержания рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» происходит на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание тематического блока «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Данная программа учитывает Концепцию развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016 - 2020 гг., утвержденную Приказом Министерства образования Республики Коми № 255 от 23.11.2015.

Формой промежуточной аттестации является сдача итоговых нормативов и итоговое контрольное тестирование.

В связи с отсутствием бассейна раздел «Плавание» реализуется теоретически в формате видео-урока, где дети просматривают основные упражнения, а затем показывают в спортзале на ковриках.

На уроках физической культуры оказывается профориентационная работа и поддержка в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности. Ведется работа по выработке у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное

самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится:

- в 5 классе – 105 часов;
- в 6 классе – 105 часов;
- в 7 классе – 105 часов;
- в 8 классе – 108 часов;
- в 9 классе – 102 часа.

Общее количество часов с 5 по 9 классы – 525 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования являются:

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 личного 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. Метапредметные результаты освоения обучающимися основной школы программы по учебному предмету «Физическая культура».

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-9-х классов приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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.

Учащийся 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.

Учащийся 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.

Учащийся 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 её решения.

Учащийся 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.

Учащийся 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:

1) 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.

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных 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.

2) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Учащийся 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.

3) Смысловое чтение.

Учащийся 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.

4) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, проектные работы.

5) Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Учащийся сможет:

- определять 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:

1) 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.

Учащийся 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.

2) 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.

Учащийся 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.

3) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Учащийся 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: 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.

2.3. Предметные результаты освоения учащимися основной школы программы учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения курса физической культуры на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

В результате изучения учебного предмета:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> - <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и

<p>совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<p>основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
---	--

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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, физкультминуток, 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 брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

4. Тематическое планирование 5 класса

№ п/ п	Раздел	Элементы содержания	Количес тво часов	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний (4 часа)				
1	История и современное развитие физической культуры. Входной контроль	<i>Олимпийские игры древности.</i> История возникновения комплекса ГТО. <i>Этнокультурный компонент.</i> Разучивание Коми национальной игры «У столба».	2 ч	Характеризовать игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Находить материал об Олимпийских играх древности, выполнять презентации и знакомится 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). Собирать информацию о первых спортивных сооружениях (о Палестре, Гимнасии и Олимпийском стадионе). Характеризовать основные виды состязаний, которые включались в программу Олимпийских игр древности. Узнать историю возникновения ГТО
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Физическое развитие человека. Основные термины и понятия вида (видов) спорта.	1 ч	Раскрывать понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие». Осваивать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Определять понятие физической подготовки, характеризовать ее отличия от спортивной и технической подготовки.
3	Физическая	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция	1 ч	Характеризовать качества личности и

	культура человека	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>обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдать основные гигиенические правила. Регулярно контролировать длину и вес своего тела, определяют темпы своего роста. Составлять личный план физического самовоспитания. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполнять основные правила организации распорядка дня. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Знать и соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				
4	Организация и	Подготовка к занятиям физической культурой	1 ч	Готовить места занятий в условиях помещения и

	<p>проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения</p>		<p>на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки, физкультпауз. Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполнять упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.</p>
6	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<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>	1 ч	<p>Организовывать регулярные самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта простыми и доступными способами. Знакомится с простейшими доступными методиками самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля. Оформлять и вести 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, отсутствие желания тренироваться и т.п.). Осваивать простейшие методы измерения</p>

				функционального состояния сердечно-сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.
Физическое совершенствование (99 часов)				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	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>	2 ч	Отбирать состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Этнокультурный компонент. 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). Этнокультурный компонент. Разучивание Коми национальной игры «Пышкай». Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. движения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Этнокультурный компонент. Разучивание Коми национальной игры на воде «Ёма». Лыжные гонки:	90 ч	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.

		<p>передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Этнокультурный компонент. Выдающиеся лыжники Республики Коми. Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Прыжки через нарты» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</p> <p>Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Вхождение в воду и пере</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без опасности. Знать и различать виды гимнастики. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности. Осваивать технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки). Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно</p>
--	--	--	--

				относятся к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивать и отрабатывать передвижение на лыжах разными способами. Выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. <i>Знакомится с Коми национальными видами спорта: осваивать технико-тактические действия и правила. Осуществлять подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Этнокультурный компонент. Разучивание Коми национальной игры «В царя». Выполнение и защита итогового проекта: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья и закаливания» «Если хочешь быть здоров» «Спортивные семейные традиции»	5 ч	Осваивать и отрабатывать упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Готовят и защищают итоговые проекты.
9	Промежуточная аттестация	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое контрольное тестирование.	2 ч	Определять уровень физической подготовленности за год. Проводить оценку и

				самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками. Осуществлять оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Участвовать в тестировании, проектной деятельности.
Итого:			105 ч	

Тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Раздел	Элементы содержания	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний (3 часа)				
1	История и современное развитие физической культуры	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i> Знак ГТО. <i>Этнокультурный компонент.</i> Спортивные стадионы в Республике Коми.	1 ч	Определять цель возрождения игр Олимпиады, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
2	Современное представление о	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1 ч	Определять уровень физической подготовленности, выполнять тесты

	<p>физической культуре (основные понятия). Входной контроль.</p>	<p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		<p>упражнений. Получать представление о методах развития ловкости, быстроты и выносливости, гибкости. Понимать роль и значение игры для развития силовых возможностей, быстроты и выносливости, ловкости и гибкости. Выяснить влияние подвижных игр на развитие познавательного интереса. Получать первоначальное понятие о силе и силовых качествах. Осваивать содержание метода круговой тренировки. Выполнять круговые тренировки на уроках физического воспитания. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно – оздоровительных мероприятий</p>
3	<p>Физическая культура человека</p>	<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>	1 ч	<p>Характеризовать качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдать основные гигиенические правила. Регулярно контролировать длину и вес своего тела, определяют темпы своего роста. Составлять личный план физического самовоспитания. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной</p>

				<p>деятельности. Выполнять основные правила организации распорядка дня. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Знать и соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				
4	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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1 ч	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Самостоятельно составлять комплексы и планы занятий с разной функциональной направленностью. Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполнять упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.
6	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 функциональных проб).	1 ч	Организовывать регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта. Совершенствовать технику владения простейшими доступными методиками

				самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля. Продолжать вести дневник самоконтроля. Осваивать простейшие методы измерения функционального состояния сердечно-сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.
Физическое совершенствование (100 часов)				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	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	2 ч	Продолжать осваивать комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Совершенствовать умения выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Осознавать назначение оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений. Характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	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, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные	90 ч	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по

		<p>игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Этнокультурный компонент</i>. Разучивание Коми национальной игры на воде «В щит и мяч». <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>. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Этнокультурный компонент</i>. Династия в лыжном спорте Республики Коми. <i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Метание тынзеяна харей»</i>. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</p>	<p>частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без опасности. Знать и различать виды гимнастики. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности. Осваивать технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки). Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических</p>
--	--	---	--

				<p>качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивать и отрабатывать передвижение на лыжах разными способами. Выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. <i>Знакомится с Коми национальными видами спорта: осваивать технико-тактические действия и правила. Осуществлять подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>
8	Прикладно-	Общефизическая подготовка. Упражнения,	5 ч	Осваивать и отрабатывать упражнения,

	ориентированная физкультурная деятельность	ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Этнокультурный компонент. Разучивание Коми национальной игры «В царя». Выполнение и защита итогового проекта: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья и закаливания» «Если хочешь быть здоров» «Спортивные семейные традиции»		ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Готовят и защищают итоговые проекты.
9	Промежуточная аттестация	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое контрольное тестирование.	2 ч	Определять уровень физической подготовленности за год. Проводить оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками. Осуществлять оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Участвовать в тестировании, проектной деятельности.
Итого:			105 ч	

Тематическое планирование 7 класса

№ п/п	Раздел	Элементы содержания	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний (3 часа)				
1	История и современное	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Организация и проведение ГТО в школе.	1 ч	Характеризовать современные олимпийские игры. раскрывать содержание и правила

	развитие физической культуры	<i>Этнокультурный компонент.</i> Спортивные стадионы в Республике Коми.		соревнований. Сравнивать виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам. Определять , какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта.
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Входной контроль.	Физическое развитие человека. Основные термины и понятия вида (видов) спорта	1 ч	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
3	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.	1 ч	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Знать и соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять .
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				
4	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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1 ч	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Отбирать

				состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполнять упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения.
6	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 функциональных проб).	1 ч	Организовывать регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта. Совершенствовать технику владения простейшими доступными методиками самоконтроля: визуальным, инструментальным и дневником самоконтроля. Продолжать вести дневник самоконтроля. Осваивать простейшие методы измерения функционального состояния сердечно-сосудистой системы: определение пульса (частоты сердечных сокращений) и его изменений и др.
Физическое совершенствование (100 часов)				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	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>	1 ч	Корректировать состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Понимать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, анализируют содержание и направленность занятий.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Гимнастика с основами акробатики:	90 ч	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику выполнения беговых упражнений,

		<p>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). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Этнокультурный компонент.</i> Разучивание Коми национальной игры на воде «В щит и мяч». <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> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Этнокультурный компонент.</i> Лыжники прославившие РК: Спортивная жизнь Раисы Сметаниной. <i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Стрельба из лука в мишень». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без опасности. Знать и различать виды гимнастики. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
--	--	--	---

				<p>Осваивать технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки). Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивать и отрабатывать передвижение на лыжах разными способами. Выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых</p>
--	--	--	--	--

				действий. <i>Знакомится с Коми национальными видами спорта: осваивать технико-тактические действия и правила. Осуществлять подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<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 на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Выполнение и защита итогового проекта: «Коми национальные игры» «Оздоровительное влияние на организм утренней гимнастики». «Плоскостопие у школьников и способы его устранения на уроках физической культуры «Моя семья за ГТО!»</i>	7 ч	Ставить перед собой и решать конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. Стремиться освоить широкий спектр разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей. Осваивать и отрабатывать передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Готовить и защищать итоговые проекты.
9	Промежуточная аттестация	Выполнение контрольных нормативов. Итоговое контрольное тестирование.	2 ч	Проводить оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками. Осуществлять оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Участвовать в тестировании, проектной деятельности.
Итого:			105 ч	

Тематическое планирование 8 класса

№ п/п	Раздел	Элементы содержания	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний (3 часа)				
1	История и современное развитие физической культуры	Физическая культура в современном обществе. Физкультурный комплекс ГТО. <i>Этнокультурный компонент.</i> Участие школьных команд Республики Коми в российских соревнованиях	1 ч	Изучать историю развития физической культуры и спорта в современном обществе. Находить и анализировать литературу по проблематике роли физической культуры и спорта в современном обществе. Раскрывать сущность понятия физическая культура и спорт. Определять глобальную роль спорта в развитии современного общества.
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Входной контроль.	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1 ч	Получать представление о технике движений и ее основных показателях. Осваивать технику движений как наиболее рациональный способ выполнения физических упражнений. Определять основные характеристики техники: пространственные, пространственно-временные и силовые. Вести самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Составлять (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание.

				<p>Составлять (совместно с учителем) плана занятий. спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Готовить и представлять доклады, рефераты, презентации по теме <i>«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>.</p>
3	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.	1 ч	<p>Понимать отличие оздоровительной тренировки (повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья) от спортивной (достижение максимальных результатов в избранном виде спорта). Составлять 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.). Отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую). Знать и соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				

4	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p>	1 ч	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, инвентарь, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Составлять (под руководством учителя) планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития в домашних условиях. Выполнять упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения. Осознавать, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека. Узнавать и использовать в практике разнообразные формы организации двигательной активности (игры, походы, секции, кружки). Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.</p>
6	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<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>	1 ч	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивают свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>

Физическое совершенствование (102 часа)

6	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	2 ч	Выполнять комплексы упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Разрабатывать (под руководством учителя) комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, и выполняют их. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	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, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Этнокультурный компонент.</i> Хип-хоп в Республике Коми. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <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. Этнокультурный</i>	91 ч	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

		<p><i>компонент. Спортивные секции по плаванию в Республике Коми. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Тройной заячий прыжок». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без опасности. Знать и различать виды гимнастики. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности. Осваивать технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки). Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>
--	--	--	---

				<p>совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивать и отрабатывать передвижение на лыжах разными способами. Выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Знакомится с Коми национальными видами спорта: осваивать технико-тактические действия и правила. Осуществлять подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</p>
8	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<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 на развитие основных физических качеств (силы,</i></p>	7 ч	<p>Ставить перед собой и решать конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. Освоить разнообразные двигательные умения и навыки, физические способности. Освоить и отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные</p>

		<p>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>Выполнение и защита итогового проекта: «Методы и приемы закаливания организма»; «Коми национальные игры»; «Кто самый здоровый в классе?»; «Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?»</p>		<p>прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Учится преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Готовить и защищать итоговые проекты.</p>
9	Промежуточная аттестация	<p>Выполнение контрольных нормативов. Итоговое контрольное тестирование.</p>	2 ч	<p>Проводить оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками. Осуществлять оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Участвовать в тестировании, проектной деятельности.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять итоговые нормативы по физической подготовке и итоговое контрольное тестирование.</p>
Итого:			108 ч	

Тематическое планирование 9 класса

№ п/ п	Раздел	Элементы содержания	Количес тво часов	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний (4 часа)				
1	История и современное развитие физической культуры	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Структура комплекса ГТО (СССР). <i>Этнокультурный компонент.</i> Достижения спортсменов РК на международном уровне.	1 ч	Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья человека, понимают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Исследовать и делать выводы о преимуществе туристского спортивно-оздоровительного движения как формы решения различных общественно-полезных задач, пропаганды здорового образа жизни и выполнения социального заказа общества. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. Знакомится с теоретическими материалами (в том числе через Интернет) о правилах организации и проведения пеших туристических походов. Отрабатывать навыки поведения в пеших туристических походах. Организовать (самостоятельно или под руководством учителя) соревнования по спортивному ориентированию на местности.
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Входной контроль	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1 ч	Вести самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самостоятельно составлять индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание. Самостоятельно составлять планы занятий

				<p>спортивной подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Освоить технику движений как наиболее рациональный способ выполнения физических упражнений. Определять основные характеристики техники: пространственные, пространственно-временные и силовые.</p> <p>Готовить и представлять доклады, рефераты, презентации по теме <i>«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>. Интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.</p>
3	Физическая культура человека	<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><i>Этнокультурный компонент.</i> Подготовка и участие в соревнованиях молодых спортсменов в Республике Коми.</p>	1 ч	<p>Понимать отличие оздоровительной тренировки (повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья) от спортивной (достижение максимальных результатов в избранном виде спорта). Составлять 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>Отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-</p>

				силовую). Знать и соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	1 ч	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, инвентарь, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Составлять (под руководством учителя) планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития в домашних условиях. Выполнять упражнения для тренировки различных мышечных групп, коррекции осанки и телосложения. Осознавать , что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека. Узнавать и использовать в практике разнообразные формы организации двигательной активности (игры, походы, секции, кружки). Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.
6	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	1 ч	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивают свои

	культурой	устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).		физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике.
Физическое совершенствование (102 часа)				
6	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	2 ч	Выполнять комплексы упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Разрабатывать (под руководством учителя) комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, и выполняют их. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	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, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Этнокультурный компонент.</i> Хип-хоп в Республике Коми. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила	91 ч	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать

		<p>спортивных игр. Игры по правилам. <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. Этнокультурный компонент.</i> Спортивные секции по плаванию в Республике Коми. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Коми национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. «Тройной заячий прыжок». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без опасности. Знать и различать виды гимнастики. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности. Осваивать технику ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки). Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании</p>
--	--	---	---

				<p>малого мяча, соблюдают правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осваивать и отрабатывать передвижение на лыжах разными способами. Выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Знакомится с Коми национальными видами спорта: осваивать технико-тактические действия и правила. Осуществлять подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</p>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<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;</i>	4 ч	Ставить перед собой и решать конкретные задачи физической подготовки, отдавая предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки

		<p><i>передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</i></p> <p><i>Этнокультурный компонент. Участие лыжников РК на Зимних Олимпиадах.</i></p> <p><i>Выполнение и защита итогового проекта: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; «Здоровым быть модно»; «Что должен знать юный спортсмен о допинге?»; «Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»</i></p>		<p>непосредственно прикладного характера.</p> <p>Освоить разнообразные двигательные умения и навыки, физические способности. Освоить и отрабатывают передвижение по полосе препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения, упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Учится преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p> <p>Готовить и защищать итоговые проекты.</p>
9	Промежуточная аттестация	<p>Выполнение контрольных нормативов. Итоговое контрольное тестирование.</p>	2 ч	<p>Проводить оценку и самооценку владения физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками. Осуществлять оценивание подготовленности по физической культуре: темп (динамику изменения развития физических качеств за учебный год) и индивидуальные особенности (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Участвовать в тестировании, проектной деятельности.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных</p>

				физических качеств. Выполнять итоговые нормативы по физической подготовке и итоговое контрольное тестирование.
Итого:			102 ч	