

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Ухты

<p>Согласована Школьным методическим объединением учителей <u>Музыкальной школы</u> Руководитель ШМО <u>Скрибина В.К.</u> протокол № 1 от « 01 » сентября 2016 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МОУ «СОШ №3» г. Ухты <u>Зайцева Т.А.</u> Т.А.Зайцева  от « 01 » сентября 2016 г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Музыкальная школа»

уровень образования – основное общее образование
срок реализации программы – 5 лет

Разработана учителем (предмет, ФИО) Монгарцовой М.А.
В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
общего образования по Музыкальной школе
указать предмет
с учетом примерных основных образовательных программ

г.Ухта
2016 год

І. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.) на основе Примерной программы по физической культуре основного общего образования по физической культуре для 5 – 9 классов общеобразовательных учреждений и авторской программы по физической культуре для 5-9 классов (Предметная линия учебников А.П. Матвеева, С.В. Гурьева. М.: «Просвещение», 2014.) с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом и представляет собой адаптированный вариант рабочей программы основного общего образования по физической культуре. Программа коррекционной работы основной образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне основного общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

При составлении адаптированной программы учитывались специфика состояния здоровья учащихся, их психофизические особенности, возможности и потребности получения образования.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования адресована обучающимся с ОВЗ, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом и локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Программа реализует следующие основные функции:

- информационно-методическую;
- организационно-планирующую;
- контролирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета, о специфике каждого этапа обучения.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, определение количественных и качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки учащихся по русскому языку на каждом этапе.

Контролирующая функция заключается в том, что программа, задавая требования к содержанию речи, коммуникативным умениям, к отбору языкового материала и к уровню обученности школьников на каждом этапе обучения, может служить основой для сравнения полученных в ходе контроля результатов.

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Кроме того, в программе учтено, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями

и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» в МОУ «СОШ № 3» согласно учебному плану изучалось с 5 по 6 класс из расчёта 3 часа в неделю, 7-9 класс 2 часа в неделю: в 5 классе — 105 ч., в 6 классе — 105 ч., в 7 классе — 70 ч., в 8 классе — 70 ч., в 9 классе — 70 ч. Данная Рабочая программа рассчитана на 420 часов на пять лет обучения.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен), 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 физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. **Баскетбол.** Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Игра 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.

Прикладно-ориентированная подготовка.

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.

Общезначительная 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).

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

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

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

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе. Из-за отсутствия материально-технической базы, знания по плаванию обучающиеся получают устно в процессе учебного года.

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5 класс», под общ. ред. А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2013);
«Физическая культура. 6—7 классы», под общ. ред. А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2014).

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2014).

VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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.
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Тематическое планирование

Год обучения – 1 год

Класс – 5

Всего часов – 105

Практические работы – 22

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 6

2. Лыжные гонки – 5

Разделы программы	5 классы
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование	94
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1. Лёгкая атлетика	18
2. Спортивные игры	
2.1. Волейбол	19
2.2. Баскетбол	19
2.3. Футбол	3
3. Гимнастика с основами акробатики	17
4. Лыжная подготовка.	18
Этнокультурные компоненты.	11
1. Туризм и спортивное ориентирование.	6
2. Лыжные гонки.	5
Всего	105

5 класс
Поурочное планирование
физическая культура
(А.П. Матвеев)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	
	История и современное развитие физической культуры.	
	История физической культуры в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	Изучается в процессе урока
	Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО). Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека	
	Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Физическое совершенствование	94
	Легкая атлетика	18
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м).	1
2	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Эстафеты.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
4	Старт из различных исходных положений.	1
5	Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча на дальность.	1

8	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Подвижные игры.	1
9	Прыжок в длину с места – зачёт.	1
10	Равномерный бег 8 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
11	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт.	1
12	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий.	1
13	1000 м – зачёт.	1
14	Челночный бег. Эстафетный бег. Ускорения из различных исходных положений.	1
15	Встречная эстафета. Спортивные игры.	1
16	Бег с ускорениями. Специальные беговые упражнения.	1
17	Бег с естественными препятствиями. Спортивные игры.	1
18	Бег с искусственными препятствиями. Подвижные игры.	1
	Спортивные игры.	
	Футбол.	3
19	ТБ. История футбола. Приёмы игры в футбол. Правила и основы организации игры.	1
20	Техника изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	1
21	Техника изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	1
	Баскетбол	19
22	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока.	1
23	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	1
24	Остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	1
25	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1

26	Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
28	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
29	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
30	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
31	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
32	Упражнения с мячом на координацию движений. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
33	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
34	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.	1
35	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
36	Передача мяча в движении тройками.	1
37	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
38	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
39	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1
40	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	17
41	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте, повороты. ОРУ на месте без предметов.	1
42	Повороты. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. О.Р.У. с предметами.	1
43	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1

44	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
45	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма – зачёт.	1
46	Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой.	1
47	Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
48	ОРУ в движении. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками.	1
49	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Упражнения на гимнастическом бревне – зачёт.	1
50	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Переноска партнёра на спине.	1
51	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты – зачёт. Переноска партнёра на спине.	1
52	Висы и упоры различными способами. Прыжки через скакалку - зачет	1
53	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. ОРУ с предметами.	1
54	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки.	1
55	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. Прыжки через скакалку.	1
56	Опорный прыжок через козла, ноги врозь мальчики; вскок и соскок – девочки. Зачёт по прыжкам через козла.	1
57	Наклон из положения сидя, ноги врозь – (гибкость) – зачёт.	1
	Лыжная подготовка.	18
58	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
59	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
60	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
61	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение. Игры на лыжах.	1
62	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
63	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение.	1

64	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стойки лыжника при спуске.	1
65	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
66	Повторение ранее изученных ходов. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
67	Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона. Игры на лыжах.	1
68	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Эстафеты на лыжах.	1
69	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
70	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
71	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
72	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
73	Повороты переступание. Спуск наискось. Игры на лыжах.	1
74	Повторение и демонстрация ранее изученных лыжных ходов. Непрерывное передвижение.	1
75	Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.	1
Этнокультурный компонент.		
Лыжные гонки.		5
76	Одновременный одношажный и двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
77	Одновременный двушажный и бесшажный ход. Спуск наискось.	1
78	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
79	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
80	Торможение «упором». Повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах.	1
Волейбол.		19
81	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1
82	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1

83	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Правила игры.	1
84	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Игра в мини-волейбол.	1
85	Приём мяча снизу двумя руками. Правила игры. Игра в мини-волейбол.	1
86	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1
87	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
88	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
89	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
90	Передача мяча в стену. Игра в мини-волейбол.	1
91	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
92	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
93	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
94	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
95	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
96	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
97	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
98	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
99	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
	Этнокультурный компонент.	
	Туризм.	6
100	Промежуточная аттестация.	1
101	Личное снаряжение туриста. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	1
102	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1

103	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1
104	Работа с картой. Эстафеты.	1
105	Работа с картой. Эстафеты.	1

Тематическое планирование

Год обучения – 2 год

Класс – 6

Всего часов – 70

Практические работы – 24

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 6

2. Лыжные гонки – 5

Разделы программы	6 классы
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование	94
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1. Лёгкая атлетика	18
2. Спортивные игры	
2.1. Волейбол	20
2.2. Баскетбол	20
3. Гимнастика с основами акробатики	18
4. Лыжная подготовка.	18
Этнокультурные компоненты.	11
1. Туризм и спортивное ориентирование.	6
2. Лыжные гонки.	5
Всего	105

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включены этнокультурные компоненты «Лыжи» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 6 классах.

Поурочное планирование 6-е классы

№ урока по плану проведения	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	
	История и современное развитие физической культуры.	
	Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	94
	Легкая атлетика	18
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м).	1
2	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Эстафеты.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
4	Старт из различных исходных положений.	1
5	Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1

7	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Метание малого мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Подвижные игры.	1
9	Прыжок в длину с места – зачёт.	1
10	Равномерный бег 8 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
11	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт.	1
12	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий.	1
13	1000 м – зачёт.	1
14	Челночный бег. Эстафетный бег. Ускорения из различных исходных положений.	1
15	Встречная эстафета. Спортивные игры.	1
16	Бег с ускорениями. Специальные беговые упражнения.	1
17	Бег с естественными препятствиями. Спортивные игры.	1
18	Бег с искусственными препятствиями. Подвижные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	20
19	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока.	1
20	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	1
21	Остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол.	1
22	Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
23	Ведение мяча с изменением и направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча. Игра 2*2; 3*3.	1
26	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
27	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Игра 2*2; 3*3.	1
28	Передача мяча двумя руками от плеча, от головы, от груди в парах, на месте, в движении. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
29	Упражнения с мячом на координацию движений. Терминология	1

	баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	
30	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
31	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.	1
32	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
33	Передача мяча в движении тройками.	1
34	Передача мяча в движении тройками.	1
35	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
36	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в движении тройками. Игра в мини-баскетбол.	1
37	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1
38	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	18
39	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте, повороты. ОРУ на месте без предметов.	1
40	Повороты. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. О.Р.У. с предметами.	1
41	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
42	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.	1
43	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа, стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма – зачёт.	1
44	Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой.	1
45	Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
46	ОРУ в движении. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками.	1
47	ОРУ в движении. Передвижение по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, прыжками.	1
48	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Упражнения на гимнастическом бревне – зачёт.	1
49	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты. Переноска партнёра на спине.	1
50	Строевой шаг, размыкание, смыкание, повороты – зачёт. Переноска партнёра на спине.	1
51	Висы и упоры различными способами. Прыжки через скакалку - зачет	1
52	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. ОРУ с предметами.	1

53	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки.	1
54	Опорный прыжок через козла, ноги врозь - мальчики; вскок и соскок – девочки. Прыжки через скакалку.	1
55	Опорный прыжок через козла, ноги врозь мальчики; вскок и соскок – девочки. Зачёт по прыжкам через козла.	1
56	Наклон из положения сидя, ноги врозь – (гибкость) – зачёт.	1
	Лыжные гонки	18
57	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
58	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
59	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
60	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Непрерывное передвижение. Игры на лыжах.	1
61	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
62	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение.	1
63	Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стойки лыжника при спуске.	1
64	Скользящий шаг. Непрерывное передвижение. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
65	Повторение ранее изученных ходов. Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона.	1
66	Подъём ступающим шагом. Спуск с пологого склона. Игры на лыжах.	1
67	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Эстафеты на лыжах.	1
68	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
69	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Непрерывное передвижение.	1
70	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
71	Повороты переступание. Стойки лыжника при спуске. Спуск наискось.	1
72	Повороты переступание. Спуск наискось. Игры на лыжах.	1
73	Повторение и демонстрация ранее изученных лыжных ходов. Непрерывное передвижение.	1
74	Спуски и подъёмы в соревновательных действиях.	1
	Этнокультурный компонент	
	Лыжные гонки.	5
75	Одновременный одношажный и двушажный ход. Непрерывное передвижение.	1
76	Одновременный двушажный и бесшажный ход. Спуск наискось.	1
77	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
78	Торможение «упором». Спуск наискось. Игры на лыжах	1
79	Торможение «упором». Повторное прохождение отрезков. Игры на лыжах.	1
	Волейбол.	20

80	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1
82	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Правила игры.	1
83	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Игра в мини-волейбол.	1
84	Приём мяча снизу двумя руками. Правила игры. Игра в мини-волейбол.	1
85	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1
86	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
87	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
88	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
89	Передача мяча в стену. Игра в мини-волейбол.	1
90	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
91	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
92	Приём мяча сверху, снизу после подачи. Игра в мини-волейбол.	1
93	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
94	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1
95	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
96	Передача мяча в стену. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
97	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
98	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
99	Передача мяча над собой сверху, снизу. Комбинации из различных элементов в парах. Игра в мини-волейбол.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	6
100	Промежуточная аттестация.	1
101	Личное снаряжение туриста. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	1
102	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1
103	Укладка рюкзака. Подвижные игры.	1
104	Работа с картой. Эстафеты.	1
105	Работа с картой. Эстафеты.	1

Тематическое планирование

Год обучения – 3 год

Класс – 7

Всего часов – 70

Практические работы – 25

Контрольные работы (промежуточная аттестация) – 1

ЭК – 1. Туризм и спортивное ориентирование – 3

2. Лыжные гонки – 4

Разделы программы	7 классы
Знание о физической культуре	Изучается в процессе урока 2-4 минут
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут
Физическое совершенствование	63
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1. Лёгкая атлетика	12
2. Спортивные игры	
2.1. Волейбол	12
2.2. Баскетбол	13
3. Гимнастика с основами акробатики	13
4. Лыжная подготовка.	13
Этнокультурные компоненты.	7
1. Туризм и спортивное ориентирование.	3
2. Лыжные гонки.	4
Всего	70

Поурочное планирование 7-е классы

№ урока по плану проведения	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	
	История и современное развитие физической культуры.	
	Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Зарождение лыж, как вида спорта в Коми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Плавание. Техника выполнения погружения на глубину. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Легкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Проверка навыка бега 30 м - зачёт. Эстафетный бег.	1
2	Высокий старт 15-30м. Эстафетный бег – зачет. Измерение результатов. Проверка навыка бега 60 м - зачёт.	1
3	Высокий старт. Финиширование. Проверка навыка бега 200 м на результат. Эстафеты.	1
4	Прыжок в длину с места - зачет. Метание малого мяча на дальность.	1
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
6	Проверка навыка прыжков в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1

7	Проверка навыка бега 1000 м на результат. Спортивные игры.	1
8	Челночный бег 3*10 – зачёт. Эстафеты. Спортивные игры.	1
Спортивные игры		
Баскетбол		13
9	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Правила игры в баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
10	Ведение мяча с изменением направления движения скорости и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
11	Ведение мяча с изменением направления движения скорости и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
12	Встречная передача – зачёт. Учебная игра.	1
13	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча в стену. Учебная игра.	1
15	Бросок мяча в движении после ведения мяча. Учебная игра.	1
16	Броски в кольцо с места. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
18	Броски в кольцо с места – зачёт. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
19	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.	1
20	Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровое задание 2х2, 3х3	1
21	Передача мяча в тройках со сменой мест - зачет. Бросок мяча одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1
Гимнастика с основами акробатики		13
22	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Перекаты на спине, животе.	1
23	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение акробатических комбинаций.	1
24	Проверка навыка: два кувырка вперед, один назад слитно. Мост из положения, стоя с помощью. Лазание по канату.	1
25	Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками). Лазание по канату. Выполнение акробатических комбинаций на матах.	1
26	Выполнение акробатических комбинаций на матах – зачет.	1
27	Лазание по канату – зачет. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьбой, бегом, прыжками).	1
28	Поднимание туловища за 30 секунд максимальное количество раз – зачёт.	1
29	Опорный прыжок через козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).	1
30	Опорный прыжок через козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
31	Проверка навыка опорного прыжка через козла, согнув ноги (мальчики) – зачёт. Ноги врозь (девочки) - зачёт.	1
32	Проверка навыка: упражнения на гимнастическом бревне - зачёт.	1
33	Проверка навыка: подъёма переворотом в упор (мальчики). Отжимания -	1

	зачет (девочки). Подтягивание в висе – зачет (мальчики)	
34	Гибкость (наклон вперед из положения сед ноги врозь) – зачёт.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
37	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход.	1
38	Попеременный двушажный ход - зачёт. Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
39	Одновременный одношажный ход-зачет. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	1
40	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Эстафеты на лыжах.	1
41	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот «плугом».	1
42	Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Непрерывное передвижение на лыжах 30 минут (развитие выносливости).	1
43	Одновременный двушажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
45	Одновременный двушажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1
46	Одновременный двушажный коньковый ход-зачет. Спуск в средней стойке с упором (слалом). Игры на лыжах.	1
47	Передвижение на лыжах по учебной дистанции: мальчики до 3км - зачёт; девочки до 2км - зачёт. Игры на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки.	4
48	Одновременный двушажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом.	1
49	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход.	1
50	Спуск с изменением стоек. Поворотов «плугом» и «упором»	1
51	Спуск с изменением стоек - зачёт. Поворотов «плугом» и «упором» - зачет.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол.	1
53	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
54	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1

56	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
57	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
60	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам	1
61	Выполнение на технику передачи мяча сверху - зачёт. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
62	Выполнение на технику приема мяча снизу - зачёт. Учебная игра в волейбол.	1
63	Нижняя прямая подача – зачёт. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	3
64	Промежуточная аттестация.	1
65	Способы разведения костра, установка палатки. Подвижные игры. Техника безопасности при занятиях туризмом	1
66	Оказание доврачебной помощи. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	4
67	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – развитие выносливости.	1
68	1000 м – зачёт. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
69	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку-зачет.	1
70	Равномерный бег до 10 мин.	1

Тематическое планирование

Год обучения – 4 год

класс - 8

всего часов- 70

практические работы - 28

контрольная работа (промежуточная аттестация) - 1

ЭК- 1. Туризм и спортивное ориентирование -3.

2. Лыжные гонки – 4.

Разделы программы	8 класс
Знания о физической культуре	Изучается в процессе урока 2 - 4 минуты.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут.
Физическое совершенствование	63
1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
1.1 лёгкая атлетика	12
2. спортивные игры	
2.1. волейбол	12
2.2. баскетбол	13
3. гимнастика с основами акробатики	13
4. лыжная подготовка	13
Этнокультурные компоненты	7
1. Туризм и спортивное ориентирование	3
2. Лыжные гонки	4

Поурочное планирование 8-е классы

№ урока по плану проведения	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	
	История в современном развитии физической культуры.	
	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника выполнения плавания на спине и груди вольным стилем.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и его гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Правила банных процедур.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт. Бег 30,60 м – зачёт. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег. Финиширование. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
4	Повторный бег по дистанции. Бег 200 м – зачёт.	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м - зачёт	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с разбега - зачёт. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	13
9	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления в движении. Учебная игра	1
11	Ведение мяча с изменением направления. Челночный бег с ведением мяча	1

	6х6 метров – зачёт.	
12	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра	1
13	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра.	1
14	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов – зачёт. Личная защита. Учебная игра.	1
15	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
16	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
18	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Броски в кольцо с места (на точность) - зачет. Передача мяча в тройках.	1
20	Передача мяча в тройках.	1
21	Передача мяча в тройках – зачёт.	1
	Гимнастика	13
22	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.	1
23	Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на перекладине.	1
24	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лежа. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
25	Комбинации на гимнастическом бревне. Выполнение на технику строевых команд.	1
26	Комбинации на гимнастическом бревне – зачёт. Лазание по канату.	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату – зачёт.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации - зачет.	1
30	Опорный прыжок через козла. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. – зачёт.	1
31	Опорный прыжок через козла. Построение акробатических пирамид.	1
32	Опорный прыжок - зачет. Построение акробатических пирамид.	1
33	Наклон вперед из положения сед ноги врозь – зачёт. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
34	Подтягивание в висе, в висе лежа. Подвижные игры.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
36	Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
37	Попеременный двушажный ход – зачёт. Одновременный одношажный ход.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы. Поворот «плугом»	1
39	Одновременный бесшажный ход – зачёт. Подъем ступающим шагом, «елочкой».	1
40	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот переступанием в движении.	1

41	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
42	Одновременный одношажный ход – зачёт. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
43	Поворот «упором». Преодоление бугров, впадин. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Техника спусков и подъёмов – зачёт. Повторное прохождение отрезков.	1
45	Повторное прохождение отрезков. Повторение техники конькового хода.	1
46	Передвижение на лыжах - зачёт: юноши – 3,5 км; девушки – 3,0км.	1
47	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки	4
48	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением.	1
49	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
50	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
51	Техника стоек на спусках и подъёмах.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка передвижения игрока. Нижняя прямая подача.	1
53	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
54	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1
55	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56	Нижняя прямая подача - зачёт, Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
57	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку – зачёт. Учебная игра.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачет. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1
60	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя прямая подача мяча.	1
61	Промежуточная аттестация	1
62	Верхняя прямая подача мяча – зачёт. Подтягивание из виса (мальчики) – зачёт. Учебная игра.	1
63	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз (девочки) – зачёт.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	3
64	Правила безопасности и организации в туристическом походе.	1
65	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры.	1
66	Прохождение туристической полосы препятствий. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	4
67	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1

68	Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку – зачёт. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафеты.	1
69	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.	1
70	Бег 2000 м (д); 3000 м (ю) - зачёт. Подвижные игры.	1

Тематическое планирование

Год обучения – 5 год

класс - 9

всего часов- 70

практические работы - 34

контрольная работа (промежуточная аттестация) - 1

ЭК- 1. Туризм и спортивное ориентирование -3.

2. Лыжные гонки – 4.

Разделы программы	9 класс
Знания о физической культуре	Изучается в процессе урока 2 - 4 минуты.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-10 минут.
Физическое совершенствование	63
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.1 лёгкая атлетика	12
4. спортивные игры	
2.1. волейбол	12
2.2. баскетбол	13
3. гимнастика с основами акробатики	13
4. лыжная подготовка	13
Этнокультурные компоненты	7
1. Туризм и спортивное ориентирование	3
2. Лыжные гонки	4

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включены этнокультурные компоненты «Лыжи» и «Туризм и спортивное ориентирование».

Поурочное планирование 9-е классы

№ урока по плану проведения	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	
	История в современном развитии физической культуры.	
	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы Республики Коми. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Изучается в процессе урока
	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника выполнения плавания на спине и груди вольным стилем.	Изучается в процессе урока
	Физическая культура человека.	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и его гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Правила банных процедур.	Изучается в процессе урока
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
	Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Изучается в процессе урока
	Физическое совершенствование	63
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт. Бег 30,60 м – зачёт. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег – зачет. Финиширование. Прыжок в длину с места – зачёт.	1
4	Повторный бег по дистанции. Бег 100 м – зачёт. Прыжок в длину с разбега.	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м – зачёт. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1
6	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега - зачёт.	1
7	Метание мяча на дальность. Челночный бег – зачет.	1
8	Бег 1000 м – зачёт. Спортивные игры.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	13
9	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	1

	изменением направления в движении. Учебная игра	
11	Ведение мяча с изменением направления. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров – зачёт.	1
12	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену. Личная защита. Учебная игра	1
13	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Передача мяча в стену – зачет. Личная защита. Учебная игра.	1
14	Бросок в кольцо после ведения и двух шагов – зачёт. Личная защита. Учебная игра.	1
15	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
16	Передачи мяча в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1
17	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест. Передача мяча в тройках – зачёт.	1
18	Броски в кольцо с места (на точность). Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Броски в кольцо с места (на точность) - зачет.	1
20	Быстрый прорыв 2*1. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
21	Позиционное нападение со сменой мест - зачет. Учебная игра.	1
	Гимнастика	13
22	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд на месте, в движении.	1
23	Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения и комбинации на перекладине.	1
24	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе, в висе лежа. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
25	Комбинации на гимнастическом бревне. Выполнение на технику строевых команд. Подтягивание в висе, в висе лежа.	1
26	Комбинации на гимнастическом бревне – зачёт. Лазание по канату.	1
27	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1
28	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату – зачёт.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации - зачет.	1
30	Опорный прыжок через козла. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. – зачёт.	1
31	Опорный прыжок через козла. Построение акробатических пирамид. Подтягивание в висе, в висе лежа.	1
32	Опорный прыжок - зачет. Построение акробатических пирамид.	1
33	Наклон вперёд из положения сед ноги врозь – зачёт. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
34	Подтягивание в висе, в висе лежа – зачет. Подвижные игры.	1
	Лыжные гонки	13
35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием в движении.	1
36	Попеременный двушажный ход. Спуск с изменением стоек.	1
37	Попеременный двушажный ход – зачёт. Одновременный одношажный ход.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы. Поворот «плугом»	1
39	Одновременный бесшажный ход – зачёт. Подъем ступающим шагом,	1

	«елочкой».	
40	Одновременный одношажный ход. Подъем ступающим шагом, «елочкой». Поворот переступанием в движении.	1
41	Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
42	Одновременный одношажный ход – зачёт. Одновременный двушажный коньковый ход. Поворот «упором».	1
43	Поворот «упором». Преодоление бугров, впадин. Повторное прохождение отрезков.	1
44	Техника спусков и подъёмов – зачёт. Повторное прохождение отрезков.	1
45	Повторное прохождение отрезков. Повторение техники конькового хода.	1
46	Передвижение на лыжах - зачёт: юноши – 3,5 км; девушки – 3 км.	1
47	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1
	Этнокультурный компонент	7
	Лыжные гонки	4
48	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением.	1
49	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Непрерывное передвижение.	1
50	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
51	Техника стоек на спусках и подъёмах.	1
	Волейбол	12
52	Инструктаж по ТБ. Стойка передвижения игрока. Нижняя прямая подача.	1
53	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
54	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1
55	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
56	Нижняя прямая подача – зачёт. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
57	Передача мяча сверху, приём снизу в парах через сетку – зачёт. Учебная игра.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачет. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1
60	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками перед собой - зачет.	1
61	Верхняя прямая подача мяча – зачёт. Учебная игра.	1
62	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
63	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1
	Этнокультурный компонент	
	Туризм	3
64	Промежуточная аттестация.	1
65	Основы ориентирования с помощью карты и компаса. Спортивные игры. Правила безопасности и организации в туристическом походе.	1

66	Прохождение туристической полосы препятствий. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	4
67	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
68	Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку – зачёт. Бег в равномерном темпе 8 минут. Эстафеты.	1
69	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.	1
70	Бег 2000 м (д); 3000 м (ю) - зачёт. Подвижные игры.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Учебно – методическое обеспечение

1. А.П.Матвеев. Физическая культура 5 класс; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвящение».-2-е изд. – М.: Просвещение
2. А.П.Матвеев. Физическая культура 6-7 классы; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвящение».-3-е изд. – М.: Просвещение
3. А.П.Матвеев. Физическая культура 8-9 классы; Рос. акад. наук, Рос. акад. Образования, издательство «Просвящение».-3-е изд. – М.: Просвещение
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
5. Кджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
6. Олимпиады. Спорт. Здоровье / Ред.-сост. Л.И. Жук – Мн.: Изд. ООО «Красико – Принт», 2003. – 128 с.
7. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья/А.Левшинов. – М.: АСТ, 2011 – 256 с.
8. Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология /Серия «Гиппократ».Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
10. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёва. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

Электронные ресурсы:

- <http://minobr.rkomi.ru>
- <http://www.sportrk.ru>
- <http://syktuo.ru>
- <http://1сентября.рф>
- <http://pedsovet.su>
- <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>
- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>
- <http://orient.vkomi.ru>
- <http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya->
- <http://www.school.edu.ru>

Материально-техническое обеспечение
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	8
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Бревно гимнастическое высокое	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	2
Скамейка гимнастическая жёсткая	4
Маты гимнастические	10
Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	10+5
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	9
Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	2
Бревно гимнастическое, низкое.	1
Лёгкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	2
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Барьеры легкоатлетические	4
Секундомер	4
Свистки	4
Бадминтон	2
Эстафетные палочки	5
Мяч малый (теннисный)	40
Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
Мячи баскетбольные для мини-игры	6
Сумка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые	20

Стойки волейбольные универсальные	1
Сетка волейбольная	3
Мячи волейбольные	10
Ворота для мини-футбола	2
Мячи футбольные	5
Лыжи	
Лыжи	20
Палки лыжные	20
Средства первой помощи	
Медицинская аптечка	

Критерии и нормы оценок по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной медицинских групп.

Оценивание уровня физической подготовленности учащегося ориентированно на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При этом обеспечивается каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкий и гибкие методы и средства обучения для учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесённые, к специальной медицинской группе и освобождённые оцениваются на общих основаниях по разделам «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой», а из раздела «Физическое совершенствование» тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Критерии оценки (отметки) результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Базовый	<p>По основам знаний</p> <p>Учащийся самостоятельно и логически воспроизводит основную часть учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Понимает учебный материал, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – С помощью учителя и учащихся выполняет двигательные действия, в основном правильно. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполняет организацию мест занятий, подбор инвентаря в соответствии с инструкцией учителя. – Может самостоятельно и обоснованно выбирать упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет глубокими знаниями по предмету физическая культура, оперирует ими в различных учебных ситуациях. - Умеет находить и анализировать дополнительную 	Хорошо Отметка «4»

	<p>информацию в области физической культуры и спорта.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно выполняет физические упражнения, владеет техникой двигательного действия, допуская при этом незначительные отклонения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность. - Демонстрирует владение комплексом упражнений. - Организует место занятий, подбирает и применяет инвентарь в конкретных условиях. - Умеет контролировать и оценивать задания. 	
Высокий	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности учебного материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию об изучаемых объектах. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уверенно выполняет двигательное действие в соответствии с правилами и поставленными задачами. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. - При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подбирать инвентарь и обосновывать его применение в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать их. 	Отлично Отметка «5»

<p>Пониженный</p>	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет отдельные представления по предмету (о правилах, понятиях, фактах, терминах). - Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет элементарные приемы действий, с грубыми ошибками в основе техники упражнения, выполняет технические элементы с помощью учителя, с нарушением темпа и ритма движения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспроизводит учебный материал с помощью учителя, может выполнить некоторые упражнения утренней, атлетической и ритмической гимнастики. - Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию занятия. 	<p>Неудовлетворительно</p> <p>Отметка «2»</p>
<p>Низкий</p>	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся имеет фрагментарные представления об объекте изучения. – Описывает некоторые понятия, правила, распознаёт некоторые виды двигательной и физкультурно-оздоровительной деятельности <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет элементарные приёмы двигательных действий, элементы физических упражнений. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слабо понимает технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. - Владеет определёнными элементарными приёмами физкультурно-оздоровительной деятельности. 	<p>Плохо</p> <p>Отметка «1»</p>

По основам знаний.

Оценивая знаний учащихся, используется как устный опрос так и тестовые задания. При устном ответе учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов

«5» ставится за выполнение 85–100% заданий;

«4» – за выполнение 70–84% заданий;

«3» – за выполнение 55–69% заданий.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

Таблица
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"
(11 лет)

Очки	Мальчики								Очки	Девочки								Очки									
	Бег	Челн.	Бег	Полтя-	Прыжок	Подъём	Наклон	Очки		Бег	Челн.	Бег	Сгиб.и	Прыжок	Подъём	Наклон	Очки										
	1000 м	Бег								Бег	гиwanie								в длину	туловища	1000 м	Бег	Бег	рагиб.	в длину	туловища	Наклон
	(мин., сек.)	3*10 м (сек.)								30 м. (сек.)	(кол-во раз)								с/м (см.)	за 30 сек ол-во раз	вперёд (см.)	(мин., сек.)	3*10 м (сек.)	30 м. (сек.)	рук	с/м (см.)	за 30 сек. кол-во раз
70	3.10	7.0	4,6	19	245	41	27	70	3.25	7,4	4,8	55	230	38	30	70											
69	3.13	7,1	-	18	242	40	25	69	3.29	7,5	-	52	227	37	29	69											
68	3.16	-	4,7	17	239	39	24	68	3.33	-	4,9	49	224	36	28	68											
67	3.19	7.2	-	16	236	-	23	67	3.37	7,6	-	46	221	-	27	67											
66	3.22	-	4,8	-	233	38	22	66	3.41	-	5,0	43	218	35	26	66											
65	3.25	7,3	-	15	230	-	21	65	3.45	7,7	-	41	215	-	25	65											
64	3.28	-	-	-	228	37	20	64	3.48	-	5,1	39	213	34	24	64											
63	3.31	7.4	4,9	14	226	-	19	63	3.51	7,8	-	37	211	-	23	63											
62	3.34	-	-	-	224	36	18	62	3.54	-	5,2	35	209	33	-	62											
61	3.37	7,5	-	13	222	-	17	61	3.57	7,9	-	33	207	-	22	61											
60	3.40	-	5,0	-	220	35	-	60	4.00	-	5,3	31	205	32	-	60											
59	3.42	7.6	-	12	218	-	16	59	4.03	8,0	-	30	203	-	21	59											
58	3.44	-	-	-	216	34	-	58	4.06	-	-	29	201	31	-	58											
57	3.46	7.7	5,1	11	214	-	15	57	4.09	8,1	5,4	28	199	-	20	57											
56	3.48	-	-	-	212	33	-	56	4.12	-	-	27	197	30	-	56											
55	3.50	7.8	-	-	210	-	14	55	4.15	8,2	-	-	195	-	19	55											
54	3.52	-	5,2	10	208	32	-	54	4.17	-	5,5	26	193	29	-	54											
53	3.54	7.9	-	-	206	-	13	53	4.19	8,3	-	-	191	-	18	53											
52	3.56	-	-	-	204	31	-	52	4.21	-	-	25	189	28	-	52											
51	3.58	-	-	-	202	-	-	51	4.23	-	-	-	187	-	-	51											
50	4.00	8,0	5,3	9	200	30	12	50	4.25	8,4	5,6	24	185	27	17	50											
49	4.01	-	-	-	199	-	-	49	4.26	-	-	-	184	-	-	49											
48	4.02	-	-	-	198	-	-	48	4.27	-	-	-	183	-	-	48											
47	4.03	-	-	-	197	29	-	47	4.28	-	-	23	182	26	-	47											
46	4.04	8,1	-	-	196	-	11	46	4.29	8,5	-	-	181	-	16	46											
45	4.05	-	5,4	-	195	28	-	45	4.30	-	5,7	-	180	-	-	45											
44	4.06	-	-	8	194	-	-	44	4.32	-	-	22	179	25	-	44											
43	4.08	-	-	-	193	27	-	43	4.34	-	-	-	178	-	-	43											
42	4.10	8.2	-	-	192	-	10	42	4.36	8,6	-	21	177	24	15	42											
41	4.12	-	-	-	191	26	-	41	4.38	-	-	-	176	-	-	41											
40	4.14	-	5,5	-	190	-	-	40	4.40	-	5,8	20	175	23	-	40											
39	4.16	-	-	-	189	25	-	39	4.42	8,7	-	-	174	-	14	39											
38	4.18	8.3	-	7	188	-	9	38	4.44	-	-	19	173	22	-	38											
37	4.20	-	-	-	187	24	-	37	4.46	-	-	-	172	-	-	37											
36	4.22	-	5,6	-	186	-	-	36	4.48	8,8	-	18	171	21	13	36											
35	4.24	-	-	-	185	23	-	35	4.50	-	5,9	-	170	-	-	35											
34	4.27	8.4	-	-	184	-	8	34	4.53	-	-	17	168	20	-	34											
33	4.30	-	-	6	183	22	-	33	4.56	8,9	-	-	166	-	12	33											
32	4.33	-	5,7	-	182	-	-	32	4.59	-	-	16	164	19	-	32											
31	4.36	8.5	-	-	181	21	-	31	5.02	-	6,0	-	162	-	-	31											
30	4.39	-	-	-	180	-	7	30	5.05	9,0	-	15	160	18	11	30											
29	4.42	-	5,8	5	178	20	-	29	5.08	-	-	-	158	-	-	29											
28	4.45	8.6	-	-	176	-	-	28	5.11	-	-	14	156	17	-	28											
27	4.48	-	-	-	174	19	6	27	5.14	9,1	6,1	-	154	-	10	27											
26	4.51	-	5,9	-	172	-	-	26	5.17	-	-	13	152	16	-	26											
25	4.55	8.7	-	4	170	18	-	25	5.20	-	-	-	150	-	-	25											
24	4.59	-	-	-	168	-	5	24	5.24	9,2	-	12	148	15	9	24											
23	5.03	-	6,0	-	166	17	-	23	5.28	-	6,2	-	146	-	-	23											
22	5.07	8.8	-	-	164	-	-	22	5.32	9,3	-	11	144	14	-	22											
21	5.11	-	-	3	162	16	4	21	5.36	-	-	-	142	-	8	21											
20	5.15	8.9	6,1	-	160	-	-	20	5.40	9,4	6,3	10	140	13	-	20											
19	5.19	-	-	-	158	15	-	19	5.44	-	-	-	138	-	-	19											
18	5.23	9.0	-	-	156	-	3	18	5.48	9,5	-	9	136	12	7	18											
17	5.27	-	6,2	2	154	14	-	17	5.52	-	6,4	-	134	-	-	17											
16	5.31	9.1	-	-	152	-	-	16	5.56	9,6	-	8	132	11	-	16											
15	5.35	-	-	-	150	13	2	15	6.00	-	-	-	130	-	6	15											
14	5.39	9.2	6,3	-	148	-	-	14	6.04	9,7	6,5	7	128	10	-	14											
13	5.43	-	-	1	146	12	-	13	6.08	-	-	-	126	-	5	13											
12	5.47	9.3	-	-	143	-	1	12	6.12	9,8	-	6	124	9	-	12											
11	5.51	-	6,4	-	140	11	-	11	6.16	-	6,6	-	122	-	4	11											
10	5.55	9.4	-	-	137	-	-	10	6.20	9,9	-	5	120	8	-	10											
9	6.00	-	6,5	-	134	10	0	9	6.25	-	6,7	-	118	-	3	9											
8	6.05	9.5	-	-	131	9	-	8	6.30	10,0	-	4	116	7	-	8											
7	6.10	9.6	6,6	-	128	8	-1	7	6.35	10,1	6,8	-	114	-	2	7											
6	6.15	9.7	-	-	125	7	-	6	6.40	10,2	-	3	112	6	-	6											
5	6.20	9.8	6,7	-	122	6	-2	5	6.45	10,3	6,9	-	110	-	1	5											
4	6.25	9.9	-	-	119	5	-	4	6.50	10,4	-	2	108	5	-	4											
3	6.30	10.0	6,8	-	116	4	-3	3	6.55	10,5	7,0	-	106	4	0	3											
2	6.35	10.1	-	-	113	3	-	2	7.00	10,6	-	1	103	3	-1	2											
1	6.40	10.2	6,9	-	110	2	-4	1	7.05	10,7	7,1	-	100	2	-2	1											

Таблица
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"
(13 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег	Челн	Подтя-	Прыжок	Подъём	Наклон	Бег		Челн	Бег	Сгиб и	Прыжок	Подъём	Наклон		
	1000 м	бег	гивание	в длину	туловища	вперёд	1000 м		бег	Бег	разгиб.	в длину	туловища	вперёд		
(мин.)	3*10 м	60 м	(кол-во раз)	с м	за 30 сек	(см.)	(мин.)	3*10 м	60 м	рук	с м	за 30 сек	(см.)			
	(сек.)	(сек.)	(сек.)	(раз)	(см.)	(кол-во раз)	(см.)		(сек.)	(сек.)	(сек.)	(см.)	(кол-во раз)	(см.)		
70	2.55	6.6	7.6	26	260	46	31	70	3.10	6.9	8.0	60	250	42	35	70
69	2.57	6.7	7.7	25	258	45	30	69	3.13	7.0	8.1	57	248	-	34	69
68	2.59	6.8	7.8	24	256	44	29	68	3.16	7.1	8.2	54	246	41	33	68
67	3.01	-	7.9	23	254	-	28	67	3.19	7.2	8.3	52	244	-	32	67
66	3.03	6.9	8.0	22	252	43	27	66	3.22	-	8.4	50	242	40	31	66
65	3.05	-	-	21	250	-	26	65	3.25	7.3	8.5	48	240	-	30	65
64	3.07	7.0	8.1	20	248	42	25	64	3.28	-	8.6	46	238	39	29	64
63	3.09	-	-	19	246	-	24	63	3.31	7.4	8.7	44	236	-	28	63
62	3.11	7.1	8.2	18	244	41	23	62	3.34	-	8.8	42	234	38	27	62
61	3.13	-	-	-	242	-	-	61	3.37	7.5	-	40	232	-	-	61
60	3.15	7.2	8.3	17	240	40	22	60	3.40	-	8.9	38	230	37	26	60
59	3.17	-	-	-	238	-	-	59	3.42	7.6	-	37	228	-	-	59
58	3.19	-	8.4	16	236	39	21	58	3.44	-	9.0	36	226	36	25	58
57	3.21	7.3	-	-	234	-	-	57	3.46	-	-	35	224	-	-	57
56	3.23	-	8.5	15	232	38	20	56	3.48	7.7	9.1	34	222	35	24	56
55	3.25	-	-	-	230	-	-	55	3.50	-	-	33	220	-	-	55
54	3.27	7.4	8.6	-	229	37	19	54	3.52	-	9.2	32	218	34	23	54
53	3.29	-	-	14	228	-	-	53	3.54	7.8	-	-	216	-	-	53
52	3.31	-	8.7	-	227	36	18	52	3.56	-	9.3	31	214	33	22	52
51	3.33	7.5	-	-	226	-	-	51	3.58	-	-	-	212	-	-	51
50	3.35	-	8.8	13	225	35	17	50	4.00	7.9	9.4	30	210	32	21	50
49	3.36	-	-	-	224	-	-	49	4.01	-	-	-	209	-	-	49
48	3.37	-	-	-	223	-	-	48	4.02	-	-	-	208	-	-	48
47	3.38	7.6	8.9	-	222	34	16	47	4.03	-	9.5	29	207	31	20	47
46	3.39	-	-	12	221	-	-	46	4.04	8.0	-	-	206	-	-	46
45	3.40	-	-	-	220	-	-	45	4.05	-	9.6	-	205	-	-	45
44	3.41	-	9.0	-	219	33	15	44	4.06	-	-	28	204	30	19	44
43	3.42	7.7	-	-	218	-	-	43	4.07	-	9.7	-	203	-	-	43
42	3.43	-	9.1	11	217	32	-	42	4.08	8.1	-	27	202	-	-	42
41	3.44	-	-	-	216	-	14	41	4.09	-	9.8	-	201	29	18	41
40	3.45	-	9.2	-	215	31	-	40	4.10	-	-	26	200	-	-	40
39	3.47	7.8	-	-	214	-	-	39	4.12	8.2	9.9	-	199	-	-	39
38	3.49	-	9.3	10	213	30	13	38	4.14	-	-	25	198	28	17	38
37	3.51	-	-	-	212	-	-	37	4.16	-	10.0	-	197	-	-	37
36	3.53	7.9	9.4	-	211	29	-	36	4.18	8.3	-	24	196	-	16	36
35	3.55	-	-	-	210	-	12	35	4.20	-	10.1	-	194	27	-	35
34	3.57	-	9.5	9	209	28	-	34	4.23	-	-	23	192	-	15	34
33	3.59	8.0	-	-	208	-	-	33	4.26	8.4	10.2	-	190	-	-	33
32	4.01	-	9.6	-	207	27	11	32	4.29	-	-	22	188	26	14	32
31	4.03	-	-	-	206	-	-	31	4.32	-	10.3	-	186	-	-	31
30	4.05	8.1	9.7	8	204	26	10	30	4.35	8.5	-	21	184	-	13	30
29	4.08	-	-	-	202	-	-	29	4.38	-	10.4	-	182	25	-	29
28	4.11	-	9.8	-	200	25	9	28	4.41	-	-	20	180	-	12	28
27	4.14	8.2	-	-	198	-	-	27	4.44	8.6	10.5	-	178	24	-	27
26	4.17	-	9.9	7	196	24	8	26	4.47	-	-	19	176	-	11	26
25	4.20	-	-	-	194	-	-	25	4.50	-	10.6	-	174	23	-	25
24	4.23	8.3	10.0	-	192	23	7	24	4.53	8.7	-	18	172	-	10	24
23	4.26	-	-	6	190	-	-	23	4.56	-	10.7	-	170	22	-	23
22	4.29	8.4	10.1	-	188	22	6	22	4.59	8.8	-	17	168	-	9	22
21	4.32	-	-	-	186	-	-	21	5.02	-	10.8	-	166	21	-	21
20	4.35	8.5	10.2	5	184	21	5	20	5.05	8.9	-	16	164	-	8	20
19	4.38	-	-	-	182	-	-	19	5.09	-	10.9	-	162	20	-	19
18	4.41	8.6	10.3	-	180	20	4	18	5.13	9.0	11.0	15	160	-	7	18
17	4.44	-	-	4	178	-	-	17	5.17	-	11.1	-	158	19	-	17
16	4.47	8.7	10.4	-	176	19	3	16	5.21	9.1	11.2	14	156	18	6	16
15	4.50	-	10.5	-	173	18	-	15	5.25	-	11.3	-	154	17	-	15
14	4.54	8.8	10.6	3	170	17	2	14	5.29	9.2	11.4	13	152	16	5	14
13	4.58	-	10.7	-	167	16	-	13	5.33	-	11.5	-	150	15	-	13
12	5.02	8.9	10.8	-	164	15	1	12	5.37	9.3	11.6	12	148	14	4	12
11	5.06	-	10.9	2	161	14	-	11	5.41	-	11.7	-	146	13	-	11
10	5.10	9.0	11.0	-	158	13	0	10	5.45	9.4	11.8	11	143	12	3	10
9	5.15	-	11.1	-	155	12	-	9	5.50	-	11.9	10	140	11	-	9
8	5.20	9.1	11.2	1	152	11	-1	8	5.55	9.5	12.0	9	137	10	2	8
7	5.25	-	11.3	-	149	10	-	7	6.00	-	12.1	8	134	9	-	7
6	5.30	9.2	11.4	-	146	9	-2	6	6.05	9.6	12.3	7	131	8	1	6
5	5.35	-	11.5	-	143	8	-	5	6.10	9.7	12.5	6	128	7	-	5
4	5.40	9.3	11.6	-	140	7	-3	4	6.15	9.8	12.7	5	125	6	0	4
3	5.45	9.4	11.8	-	137	6	-	3	6.20	9.9	12.9	4	122	5	-1	3
2	5.50	9.5	12.0	-	134	5	-4	2	6.25	10.0	13.1	3	119	4	-2	2
1	5.55	9.6	12.2	-	130	4	-5	1	6.30	10.2	13.3	2	116	3	-3	1

Таблица
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"
(14 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег	Челн.		Подтягивание	Прыжок в длину	Подъём туловища за 30 сек	Наклон вперёд		Бег	Челн.		Сгиб. и разгиб. рук	Прыжок в длину	Подъём туловища за 30 сек	Наклон вперёд	
	1000 м. (мин., сек.)	бег 3*10 м (сек.)	бег 60 м. (сек.)	(кол-во раз)	с/м (см.)	кол-во ра	(см.)		1000 м. (мин., сек.)	бег 3*10 м (сек.)	бег 60 м. (сек.)		с/м (см.)	кол-во ра	(см.)	
70	2.50	6,5	7,4	28	265	47	31	70	3.05	6,7	7,8	63	255	43	35	70
69	2.52	-	7,5	27	263	46	30	69	3.08	6,8	7,9	60	252	42	34	69
68	2.54	6,6	7,6	26	261	45	29	68	3.11	6,9	8,0	57	249	41	33	68
67	2.56	-	7,7	25	259	-	28	67	3.14	7,0	8,1	54	246	-	32	67
66	2.58	6,7	7,8	24	257	44	27	66	3.17	7,1	8,2	51	243	40	31	66
65	3.00	-	-	23	255	-	26	65	3.20	7,2	8,3	48	240	-	30	65
64	3.02	6,8	7,9	22	253	43	25	64	3.22	7,3	8,4	46	238	39	29	64
63	3.04	-	-	21	251	-	24	63	3.24	-	8,5	44	236	-	28	63
62	3.06	6,9	8,0	20	249	42	23	62	3.26	7,4	8,6	42	234	38	27	62
61	3.08	-	-	19	247	-	-	61	3.28	-	-	40	232	-	-	61
60	3.10	-	8,1	18	245	41	22	60	3.30	7,5	8,7	38	230	37	26	60
59	3.12	7,0	-	17	243	-	-	59	3.32	-	-	37	228	-	-	59
58	3.14	-	8,2	-	241	40	21	58	3.34	7,6	8,8	36	226	36	25	58
57	3.16	-	-	16	239	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-	57
56	3.18	7,1	8,3	-	237	39	20	56	3.38	7,7	8,9	34	222	35	24	56
55	3.20	-	-	-	235	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-	55
54	3.22	-	8,4	15	234	-	19	54	3.42	-	9,0	33	218	34	23	54
53	3.24	7,2	-	-	233	38	-	53	3.44	7,8	-	-	216	-	-	53
52	3.26	-	8,5	-	232	-	18	52	3.46	-	9,1	32	214	33	22	52
51	3.28	-	-	-	231	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-	51
50	3.30	7,3	8,6	14	230	37	17	50	3.50	7,9	9,2	31	210	32	21	50
49	3.31	-	-	-	229	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-	49
48	3.32	-	-	-	228	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-	48
47	3.33	-	8,7	-	227	36	16	47	3.53	-	9,3	30	207	31	20	47
46	3.34	7,4	-	13	226	-	-	46	3.54	8,0	-	-	206	-	-	46
45	3.35	-	-	-	225	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-	45
44	3.36	-	8,8	-	224	35	15	44	3.57	-	9,4	29	204	30	19	44
43	3.37	-	-	-	223	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-	43
42	3.38	7,5	-	12	222	34	-	42	4.01	8,1	-	28	202	-	-	42
41	3.39	-	8,9	-	221	-	14	41	4.03	-	9,5	-	201	29	18	41
40	3.40	-	-	-	220	33	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-	40
39	3.41	-	-	-	219	-	-	39	4.07	8,2	9,6	-	199	-	-	39
38	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	38	4.09	-	-	26	198	28	17	38
37	3.43	-	-	-	217	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-	37
36	3.44	-	9,1	-	216	31	-	36	4.13	8,3	-	25	196	-	16	36
35	3.45	7,7	-	-	215	-	12	35	4.15	-	9,8	-	194	27	-	35
34	3.47	-	9,2	10	214	30	-	34	4.18	-	-	24	192	-	15	34
33	3.49	-	-	-	213	-	-	33	4.21	8,4	9,9	-	190	-	-	33
32	3.51	7,8	9,3	-	212	29	11	32	4.24	-	-	23	188	26	14	32
31	3.53	-	-	-	211	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-	31
30	3.55	-	9,4	9	210	28	10	30	4.30	8,5	-	22	184	-	13	30
29	3.57	7,9	-	-	209	-	-	29	4.33	-	10,1	-	182	25	-	29
28	3.59	-	9,5	-	208	27	9	28	4.36	-	-	21	180	-	12	28
27	4.01	-	-	-	207	-	-	27	4.39	8,6	10,2	-	178	24	-	27
26	4.03	8,0	9,6	8	206	26	8	26	4.42	-	-	20	176	-	11	26
25	4.05	-	-	-	204	-	-	25	4.45	8,7	10,3	-	174	23	-	25
24	4.08	-	9,7	-	202	25	7	24	4.48	-	-	19	172	-	10	24
23	4.11	8,1	-	-	200	-	-	23	4.51	8,8	10,4	-	170	22	-	23
22	4.14	-	9,8	7	198	24	6	22	4.54	-	-	18	168	-	9	22
21	4.17	-	-	-	196	-	-	21	4.57	8,9	10,5	-	166	21	-	21
20	4.20	8,2	9,9	-	194	23	5	20	5.00	-	10,6	17	164	-	8	20
19	4.24	-	-	6	192	-	-	19	5.03	9,0	10,7	-	162	20	-	19
18	4.28	-	10,0	-	190	22	4	18	5.06	-	10,8	16	160	-	7	18
17	4.32	8,3	-	-	188	21	-	17	5.09	9,1	10,9	-	158	19	-	17
16	4.36	-	10,1	5	186	20	3	16	5.12	-	11,0	15	156	18	6	16
15	4.40	-	10,2	-	184	19	-	15	5.15	9,2	11,1	-	154	17	-	15
14	4.44	8,4	10,3	-	182	18	2	14	5.19	-	11,2	14	152	16	5	14
13	4.48	-	10,4	4	180	17	-	13	5.23	9,3	11,3	-	150	15	-	13
12	4.52	8,5	10,5	-	177	16	1	12	5.27	-	11,4	13	148	14	4	12
11	4.56	-	10,6	-	174	15	-	11	5.31	9,4	11,5	-	146	13	-	11
10	5.00	8,6	10,7	3	171	14	0	10	5.35	-	11,6	12	143	12	3	10
9	5.05	-	10,8	-	168	13	-	9	5.39	9,5	11,7	11	140	11	-	9
8	5.10	8,7	10,9	-	165	12	-1	8	5.43	-	11,8	10	137	10	2	8
7	5.15	-	11,0	2	162	11	-	7	5.47	9,6	11,9	9	134	9	-	7
6	5.20	8,8	11,1	-	159	10	-2	6	5.51	-	12,0	8	131	8	1	6
5	5.25	-	11,2	-	156	9	-	5	5.55	9,7	12,1	7	128	7	-	5
4	5.30	8,9	11,3	1	152	8	-3	4	6.00	-	12,3	6	125	6	0	4
3	5.35	9,0	11,4	-	148	7	-	3	6.05	9,8	12,5	5	122	5	-1	3
2	5.40	9,1	11,6	-	144	6	-4	2	6.10	9,9	12,7	4	119	4	-2	2
1	5.45	9,2	11,8	-	140	5	-5	1	6.15	10,0	12,9	3	116	3	-3	1

Таблица
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"
(15 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки	
	Бег	Челн.	Бег	Подтя-	Прыжок	Подъём	Наклон		Бег	Челн.	Бег	Сгиб.и	Прыжок	Подъём	Наклон		
	1000 м.	бег	Бег	гивание	в длину	туловища			разгиб.	1000 м.	бег	Бег	рук	в длину			туловища
	(мин., сек.)	3*10 м (сек.)	60 м. (сек.)	(кол-во раз)	см (см.)	за 30 сек. кол-во раз				(см.)	(мин., сек.)	3*10 м (сек.)	60 м. (сек.)	за 30 сек. кол-во раз			(см.)
70	2.45	6.4	7.2	30	270	47	32	70	3.05	6,6	7,8	63	255	43	35	70	
69	2.47	6.5	7.3	28	268	-	31	69	3.08	6,7	7,9	60	252	-	34	69	
68	2.49	-	7.4	26	266	46	30	68	3.11	-	8,0	57	249	42	33	68	
67	2.51	6.6	7.5	24	264	-	29	67	3.14	6,8	8,1	54	246	-	32	67	
66	2.53	-	7.6	23	262	45	28	66	3.17	-	8,2	51	243	41	31	66	
65	2.55	6,7	-	22	260	-	27	65	3.20	6,9	8,3	48	240	-	30	65	
64	2.57	-	7,7	21	258	44	26	64	3.22	-	8,4	46	238	40	29	64	
63	2.59	-	-	20	256	-	25	63	3.24	7,0	8,5	44	236	-	28	63	
62	3.01	6,8	7,8	-	254	43	24	62	3.26	-	8,6	42	234	39	27	62	
61	3.03	-	-	19	252	-	-	61	3.28	7,1	-	40	232	-	-	61	
60	3.05	-	7,9	-	250	42	23	60	3.30	-	8,7	38	230	38	26	60	
59	3.07	6,9	-	18	248	-	-	59	3.32	7,2	-	37	228	-	-	59	
58	3.09	-	8,0	-	246	41	22	58	3.34	-	8,8	36	226	37	25	58	
57	3.11	-	-	17	244	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-	57	
56	3.13	7,0	8,1	-	242	40	21	56	3.38	7,3	8,9	34	222	36	24	56	
55	3.15	-	-	-	240	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-	55	
54	3.17	-	8,2	16	239	-	20	54	3.42	-	9,0	33	218	35	23	54	
53	3.19	7,1	-	-	238	39	-	53	3.44	7,4	-	-	216	-	-	53	
52	3.21	-	8,3	-	237	-	19	52	3.46	-	9,1	32	214	34	22	52	
51	3.23	-	-	-	236	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-	51	
50	3.25	7,2	8,4	15	235	38	18	50	3.50	7,5	9,2	31	210	33	21	50	
49	3.26	-	-	-	234	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-	49	
48	3.27	-	-	-	233	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-	48	
47	3.28	-	8,5	-	232	37	17	47	3.53	-	9,3	30	207	32	20	47	
46	3.29	7,3	-	14	231	-	-	46	3.54	7,6	-	-	206	-	-	46	
45	3.30	-	-	-	230	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-	45	
44	3.31	-	8,6	-	229	36	16	44	3.57	-	9,4	29	204	31	19	44	
43	3.32	-	-	-	228	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-	43	
42	3.33	7,4	-	13	227	35	-	42	4.01	7,7	-	28	202	-	-	42	
41	3.34	-	8,7	-	226	-	15	41	4.03	-	9,5	-	201	30	18	41	
40	3.35	-	-	-	225	34	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-	40	
39	3.36	-	-	-	224	-	-	39	4.07	-	9,6	-	199	-	-	39	
38	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	38	4.09	7,8	-	26	198	29	17	38	
37	3.38	-	-	-	222	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-	37	
36	3.39	-	8,9	-	221	32	-	36	4.13	-	-	25	196	-	-	36	
35	3.40	7,6	-	-	220	-	13	35	4.15	7,9	9,8	-	194	28	16	35	
34	3.42	-	9,0	11	219	31	-	34	4.18	-	-	24	192	-	-	34	
33	3.44	-	-	-	218	-	-	33	4.21	-	9,9	-	190	-	-	33	
32	3.46	7,7	9,1	-	217	30	12	32	4.24	8,0	-	23	188	27	15	32	
31	3.48	-	-	-	216	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-	31	
30	3.50	-	9,2	10	215	29	11	30	4.30	-	-	22	184	-	-	30	
29	3.52	7,8	-	-	214	-	-	29	4.33	8,1	10,1	-	182	26	14	29	
28	3.54	-	9,3	-	213	28	10	28	4.36	-	-	21	180	-	-	28	
27	3.56	-	-	-	212	-	-	27	4.39	-	10,2	-	178	25	-	27	
26	3.58	7,9	9,4	9	211	27	9	26	4.42	8,2	-	20	176	-	13	26	
25	4.01	-	-	-	209	-	-	25	4.45	-	10,3	-	174	24	-	25	
24	4.04	-	9,5	-	207	26	8	24	4.48	-	-	19	172	-	12	24	
23	4.07	8,0	-	-	205	-	-	23	4.51	8,3	10,4	-	170	23	-	23	
22	4.10	-	9,6	8	203	25	7	22	4.54	-	-	18	168	-	11	22	
21	4.13	-	-	-	201	-	-	21	4.57	-	10,5	-	166	22	-	21	
20	4.16	8,1	9,7	-	199	24	6	20	5.00	8,4	10,6	17	164	-	10	20	
19	4.19	-	-	7	197	-	-	19	5.03	-	10,7	-	162	21	-	19	
18	4.22	-	9,8	-	195	23	5	18	5.06	-	10,8	16	160	-	9	18	
17	4.25	8,2	-	-	193	22	-	17	5.09	8,5	10,9	-	158	20	-	17	
16	4.28	-	9,9	6	191	21	4	16	5.12	-	11,0	15	156	19	8	16	
15	4.32	8,3	-	-	189	20	-	15	5.15	8,6	11,1	-	154	18	-	15	
14	4.36	-	10,0	-	187	19	3	14	5.19	-	11,2	14	152	17	7	14	
13	4.40	8,4	-	5	185	18	-	13	5.23	8,7	11,3	-	150	16	-	13	
12	4.44	-	10,1	-	182	17	2	12	5.27	-	11,4	13	148	15	6	12	
11	4.48	8,5	10,2	-	179	16	-	11	5.31	8,8	11,5	-	146	14	-	11	
10	4.52	-	10,3	4	176	15	1	10	5.35	-	11,6	12	143	13	5	10	
9	4.56	8,6	10,4	-	173	14	-	9	5.39	8,9	11,7	11	140	12	-	9	
8	5.00	-	10,5	-	170	13	0	8	5.43	-	11,8	10	137	11	4	8	
7	5.05	8,7	10,6	3	167	12	-	7	5.47	9,0	11,9	9	134	10	3	7	
6	5.10	-	10,7	-	164	11	-1	6	5.51	-	12,0	8	131	9	2	6	
5	5.15	8,8	10,8	-	161	10	-	5	5.55	9,1	12,1	7	128	8	1	5	
4	5.20	8,9	11,0	2	157	9	-2	4	6.00	9,2	12,3	6	125	7	0	4	
3	5.25	9,0	11,2	-	153	8	-3	3	6.05	9,3	12,5	5	122	6	-1	3	
2	5.30	9,1	11,4	-	149	7	-4	2	6.10	9,4	12,7	4	119	5	-2	2	
1	5.35	9,2	11,6	1	145	6	-5	1	6.15	9,5	12,9	3	116	4	-3	1	