

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
физической культуры
протокол от 28.08.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором МАОУ СОШ № 10
от 29.08.2017 № 292/1-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
8-9 класс
основного общего образования

ГО Первоуральск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы основного общего образования по физической культуре, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича, методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету "Физическая культура" и внедрению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для общеобразовательных учреждений, разработанных Институтом физической культуры УрГПУ.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура документа

Рабочая программа включает 7 разделов:

1. пояснительную записку;
2. общую характеристику учебного предмета;
3. описание учебного предмета;
4. содержание учебного предмета;
5. тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
6. описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
7. планируемые результаты изучения учебного предмета.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Органической частью предмета «Физическая культура» является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности школьников на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы. Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов.

Раздел	Классы					Всего
	5	6	7	8	9	
	Количество часов					

Спортивные игры:	33	33	33	33	33	165
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	90
Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	90
Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12	60
Всего часов:	102	102	102	102	102	510

В предмет «Физическая культура» включаются такие компоненты ВФСК ГТО, как бег, прыжки, плавание, лыжи, метание мяча и гранаты, упражнения на гибкость и силу. Во внеурочной деятельности подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО ведется на занятиях спортивных секций: спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Обязательный минимум содержания образования

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Распределение основного содержания (510 час)

Основы физической культуры и здорового образа жизни (102 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (18 час).

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Исторические сведения о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО).

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (117 час).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (16 час).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (297 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (18 час).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (261 час).

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Комплексы силовых упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Нырание в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; действия нападающего против нескольких защитников, игра по правилам;

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча после подачи стоя на месте и в движении через сетку; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; передача мяча, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (18 час).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Годовой план – график прохождения программного материала при трехразовых занятиях в неделю
в 5 – 9 классах

	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
	недель	Количество недель в четверть			
	34	9	7	10	8
	Часов	Количество часов (уроков) в четверть			
	102	27 час.	21 час.	30 час.	24 час.
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол	33	15 баскетбол	3 баскетбол	12 волейбол	3 волейбол
Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18			18	
Кроссовая подготовка	12				12
Всего часов:	102	27	21	30	24

№ урока	Количество часов	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности
I ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
1.	1		Инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Вводный
2	1		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода по 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Совершенствование
3	1		Низкий старт и стартовое ускорение.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Совершенствование
4	1		Финальное усилие. Эстафетный бег	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Совершенствование
5	1		Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Учетный
6	1		Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Совершенствование
7	1		Прыжок в длину с места и с разбега	Гладкий бег по стадиону 6 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места – тест.	Учетный
8	1		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Учетный.
9	1		Тестирование уровня физической подготовленности	Тест – бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание (юноши), поднимание и опускание туловища за 30 с.	Учетный
10	1		Развитие силовой выносливости. Тест – бег 1000 м	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши). Бег 1000 метров – на результат.	Учетный
11	1		Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий	Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий шагом и прыжками в	Совершенствование

				шаге.	
12	1		Самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение тетрадей по физической культуре. Сдача норм комплекса ГТО	Самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение тетрадей по физической культуре. Бег 2000м на результат или 3000м без учета времени. Тест на гибкость. Подтягивание на низкой перекладине (девушки).	Учетный
БАСКЕТБОЛ					
13	1		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с мячом. Совершенствование стоек игрока, остановки прыжком и в два шага, передвижения с изменением направления и др.	Смешанный
14	1		Специальные упражнения и технические действия без мяча	Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Совершенствование
15	1		Ловля и передача мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	Совершенствование
16	1		Передача и ловля мяча при встречном движении	Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Совершенствование
17	1		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Совершенствование
18	1		Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках - зачет	Упражнения на совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передачи мяча в движении – зачет. Ведение мяча с обводкой препятствий – зачет.	Учетный
19	1		Бросок мяча в корзину с места и в движении	ОРУ с мячом. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Совершенствование
20	1		Бросок мяча в движении	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Совершенствование

21	1		Штрафной бросок	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Ознакомление
22	1		Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита. Бросок мяча в движении - зачет	Совершенствование различных видов бросков: с отражением от щита, штрафной бросок. Бросок мяча после ведения – зачет.	Учетный
23	1		Индивидуальная техника защиты	Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Ознакомление
24	1		Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка ОФП	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса. Круговая тренировка ОФП.	Совершенствование
25	1		Индивидуальные и групповые тактические действия	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.	Совершенствование
26	1		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. Учебная игра.	Совершенствование
27	1		Учебная игра в баскетбол по основным правилам	Совершенствование технических и тактических действий. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	Совершенствование
II ЧЕТВЕРТЬ					
28	1		Повторный инструктаж ТБ на спортивных играх. Действия игроков в защите	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Ознакомление
29	1		Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по основным правилам	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Совершенствование
30	1		Развитие кондиционных и координационных способностей.	Круговая тренировка ОФП. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	Совершенствование
ГИМНАСТИКА					
31	1		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Строевые упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении.	Вводный

32	1		Акробатические упражнения	Упражнения на гибкость. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат.	Ознакомление
33	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев (девушки). Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом и кувырок назад в упор присев, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.	Совершенствование
34	1		Упражнения на развитие силовых способностей	Упражнения на развитие силовых способностей: «карактица» лицом, спиной вперед, боком, «тачанка» (ходьба на руках), упражнения с набивными мячами и др.	Совершенствование
35	1		Развитие гибкости. Акробатические комбинации - зачет	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет.	Учетный
36	1		Круговая тренировка ОФП. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Совершенствование
37	1		Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Ознакомление
38	1		Комбинации из ранее освоенных элементов в виси	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивания сериями. Упражнения на гимнастической стенке (поднимание ног до прямого угла, касание ногами стенки над головой и др.)	Совершенствование
39	1		Опорный прыжок	Девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны. Юноши: прыжок согнув ноги и боком с поворотом на 90.	Ознакомление
40	1		Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату в три и два приема.	Совершенствование
41	1		Лазание по канату	Лазание по канату в два приема и три приема, без помощи ног.	Ознакомление
42	1		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, прыжки с продвижением вперед, соскок прогнувшись. Схождение и расхождение на бревне.	Ознакомление

43	1		Упражнения и композиции ритмической гимнастики	Составление композиций ритмической гимнастики с предметами и без предметов.	Ознакомление
44	1		Упражнения в равновесии – зачет. Лазание по канату - зачет	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Контроль техники выполнения упражнений в равновесии и лазания по канату. Упражнения на пресс.	Учетный
45	1		Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой.	Совершенствование
46	1		Упражнения на брусьях	Юноши (параллельные брусья): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь. Девушки (разновысокие брусья): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Ознакомление
47	1		Гимнастическая полоса препятствий	Упражнения на гибкость. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Совершенствование
48	1		Развитие скоростно-силовых способностей.	Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 30 с, 1 мин. Прыжки через длинную скакалку.	Совершенствование
III четверть ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
49	1		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	Вводный
50-51	2		Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение. Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование
52	1		Прохождение учебных дистанций	Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов.	Совершенствование
53-54	2		Совершенствование техники одновременных ходов	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Совершенствование
55	1		Закаливание организма в зимний период. Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	Закаливание организма в зимний период. Подъем «лесенкой», «елочкой» и на параллельных лыжах. Спуск в различных стойках. Торможение «плугом» и «упором».	Смешанный
56-57	2		Приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Прохождение учебных дистанций	Приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Прохождение дистанции 5 км с чередованием лыжных ходов.	Смешанный
58	1		Контрольное выполнение упражнений	Дистанция 3 км на время	Учетный
59	1		Контрольное выполнение спусков и торможений	Техника выполнения спуска в различных стойках и торможения «плугом»	Учетный

60-61	2		Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени . Развитие выносливости.	Учетный
62-63	2		Контрольное выполнение упражнений	Техника подъемов, спусков и торможений. Техника перехода с попеременных на одновременные хода	Учетный
64-66	2		Упражнения общей физической подготовки	Развитие силовых, скоростно-силовых способностей. Круговые тренировки ОФП.	Совершенствование
ВОЛЕЙБОЛ					
67	1		Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Вводный
68	1		Специальные упражнения и технические действия без мяча: стойки и передвижения, повороты, остановки	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Совершенствование
69	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте и в движении	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах.	Совершенствование
70	1		Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Прием мяча после подачи.	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Упражнения с мячом. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Смешанный
71	1		Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести. Учебная игра	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Совершенствование
72	1		Групповые технические действия для игры в волейбол	Групповые технические действия для игры в волейбол: игра в нападении через пасующего игрока. Учебная игра по основным правилам.	Совершенствование
73	1		Нижняя и верхняя прямая подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Смешанный
74	1		Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола	Зачет – передачи мяча в парах, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача с укороченного расстояния.	Учетный

				Учебная игра.	
75	1		Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	Упражнения для совершенствования нападающего удара. Упражнения для силы мышц плечевого пояса. Прыжковые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Ознакомление
76	1		Групповые и индивидуальные тактические действия игроков	Действия игроков в нападении и защите. Командные действия.	Ознакомление
77	1		Терминология игры в волейбол. Учебная игра по основным правилам	Терминология игры в волейбол. Учебная игра по основным правилам с элементами судейства.	Смешанный
78	1		Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра по основным правилам	Правила игры в волейбол. Учебная двусторонняя игра в волейбол.	Совершенствование
IV ЧЕТВЕРТЬ					
79	1		Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	Смешанный
80	1		Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Совершенствование
81	1		Развитие ловкости и координации движений	Игровая разминка. Эстафеты с элементами волейбола.	Совершенствование
ПЛАВАНИЕ					
82	1		Инструктаж по ТБ на уроках Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Правила поведения и дисциплины на занятиях. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	Вводный
83-84	2		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500м(бег)-200-100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Совершенствование
85-86	2		Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в виси на руках(юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров-на результат.	Совершенствование

87- 88	2		Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Ознакомление
89 - 90	2		Переменный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег 10-15 минут.	Смешанный
91-92	2		Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут-юноши, до 15 минут- девушки.	Учетный
93	1		Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	Бег отрезков. Старты (низкий, высокий) с последующим забегом на большее расстояние. Повороты. Техника поворотов. Эстафеты и игры на стадионе	Смешанный
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
94	1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Вводный
95	1		Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Учетный
96	1		Спортивная ходьба. Тестирование уровня физической подготовленности	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Тест – бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание (юноши), пресс за 30с (девушки).	Учетный
97	1		Ведение тетрадей контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие скоростных способностей	Ведение тетрадей контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом по 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат	Учетный
98	1		Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Совершенствование
99	1		Челночный бег – на результат. Барьерный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Ходьба через барьеры. Техника «барьерного шага».	Ознакомление
100	1		Метание теннисного мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Учетный

				упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
101	1		Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Учетный
102	1		Прыжок в длину с разбега	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Медленный бег с изменением направления. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Учетный

9 класс

№ урока	Количество часов	Дата проведения урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности
I ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
1.	1		Инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России.	Вводный
2	1		Совершенствование строевых упражнений. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода по 40 – 60 м. Бег с ускорением по 20-30 м.	Совершенствование
3	1		Бег на короткие дистанции. Низкий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег со старта по 40 – 60 метров.	Совершенствование
4	1		ОРУ в движении. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по кругу с передачей эстафетной палочки.	Совершенствование
5	1		Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м, бег 100 м	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом по 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров, 100 м – на результат.	Учетный
6	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Учетный
7	1		Развитие силовых и коорди-	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые	Совершенствование

			национных способностей	упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления с целью отработки движения ног вперед.	
8	1		Спортивная ходьба. Много-скоки. Прыжок в длину с разбега.	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Учетный
9.	1		Тестирование уровня физической подготовленности	Тесты – бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища (девушки).	Учетный
10	1		Преодоление полосы препятствий. Тест – бег 1000м.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши). Бег 1000 метров – на результат.	Учетный
11	1		Преодоление горизонтальных препятствий. Основы туристической подготовки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий с элементами спортивного туризма.	Совершенствование
12	1		Сдача норм комплекса ГТО	Подтягивание на низкой перекладине (девушки). Прыжок в длину с места. Бег 2000 м на результат или 3000 м без учета времени.	Учетный
БАСКЕТБОЛ					
13	1		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста	Вводный
14	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Совершенствование
15	1		Ловля и передача мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Совершенствование
16	1		Зачет – передача мяча в парах, тройках в движении	Игровая разминка. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Зачет - передача мяча в парах, тройках в движении.	Учетный
17	1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Совершенствование

18	1		Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой.	Ведение мяча правой, левой рукой, с обводкой препятствий, с изменением скорости передвижения, направления движения. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование
19	1		ОРУ с мячом. Бросок мяча с места	ОРУ с мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра	Ознакомление
20	1		Бросок мяча в движении и в прыжке. Учебная игра	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Ознакомление
21	1		Контрольный урок: техника выполнения броска в корзину после ведения в два шага	Совершенствование бросков с места и после ведения. Зачет – комбинация с ведением и атакой кольца. Учебная игра.	Учетный
22	1		Штрафной бросок. Дальние броски	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Дальние броски (3-х очковые броски). Учебная игра	Ознакомление
23	1		Зачет – штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	Зачет – штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам поперек площадки.	Учетный
24	1		Техника индивидуальных защитных действий. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Борьба за мяч, не попавший в корзину. Групповые действия. Учебная игра	Совершенствование
25	1		Групповые защитные действия	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Борьба за мяч, не попавший в корзину. Групповые действия. Учебная игра	Совершенствование
26	1		Технико-тактические действия в нападении игры	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Совершенствование
27	1		Учебная игра в баскетбол по основным правилам	Совершенствование технических и тактических действий в игровой ситуации.	Совершенствование
II четверть					
28	1		Основы знаний. Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в 2014/2015 учебном	Таблица результатов тестирования на получение золотого, серебряного и бронзового значков комплекса ГТО.	Вводный

			году		
29	1		Терминология игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	Терминология игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по основным правилам.	Смешанный
30	1		Правила игры в баскетбол. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Правила игры в баскетбол. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Ознакомление
ГИМНАСТИКА					
31	1		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Смешанный
32	1		Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Развитие гибкости	Упражнения на гибкость. Танцевальные шаги. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с отягощениями – юноши.	Совершенствование
33	1		Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Составление комбинаций ритмической гимнастики. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	Совершенствование
34	1		Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на пресс.	Совершенствование
35	1		Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	Упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги, ходьба с различной амплитудой движений, повороты в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами, подскоки в полуприсед и др. Подъем переворотом, выход на одну и на две руки на перекладине, подтягивания сериями.	Ознакомление
36	1		Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивание сериями (на высокой/низкой перекладине)	Упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги, ходьба с различной амплитудой движений, повороты в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами, подскоки в полуприсед и др. Подтягивание сериями.	Совершенствование
37	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Составление индивидуальных акробатических комбинаций.	Совершенствование

38	1		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет. Упражнения на пресс	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет. Упражнения на пресс на гимнастической стенке.	Учетный
39	1		Опорный прыжок	Опорный прыжок через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги и боком с поворотом на 90.	Ознакомление
40	1		Профилактика вредных привычек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	Профилактика вредных привычек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики (девушки), упражнения с отягощениями (юноши).	Совершенствование
41	1		Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на брусках и перекладине	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусках) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Совершенствование
42	1		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорный прыжок.	Учетный
43	1		Круговая тренировка ОФП	Круговая тренировка ОФП на развитие ловкости и координации движений.	Совершенствование
44	1		Развитие силовых способностей. Лазание по канату	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату.	Совершенствование
45	1		Подтягивание на высокой (низкой) перекладине – зачет. Лазание по канату	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) – зачет. Лазание по канату.	Учетный
46	1		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча – зачет.	Совершенствование
47	1		Совершенствование гимнастических элементов. Прыжки через скакалку - зачет	Совершенствование изученных ранее гимнастических элементов. Прыжки через скакалку за 30 с, 1 мин. – зачет.	Учетный
48	1		Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Совершенствование

III четверть ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

49	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лыжным спортом.	Вводный
50-51	2		Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	Имитация бесшажного хода, выноса рук. Техника отталкивания, работа спины и ног. Тактическое применение бесшажного хода	Совершенствование
52	1		Понятие «выносливость». Прохождение дистанции до 3-5 км. Развитие выносливости	Понятие «выносливость». Прохождение дистанции до 3 км (дев.), 5 км (юн.)	Совершенствование
53-54	2		Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	Техника выноса рук и движений ногами при переходе с попеременного на одновременный ход. Прохождение учебной дистанции 3*1 км. Тактическое применение чередования ходов.	Совершенствование
55	1		Техника преодоления крутых спусков	Низкая стойка (работа рук и ног). Спуск в низкой стойке с пологих и крутых склонов. Торможение после спуска. Подъем в гору.	Совершенствование
56-57	2		Совершенствование техники изученных перемещений.	Попеременные хода. Одновременные хода. Чередование ходов. Спуски, подъемы и торможения.	Совершенствование
58	1		Контрольное выполнение изученных упражнений (техника передвижения)	Техника различных видов лыжных ходов. Чередование попеременного и одновременно-бесшажного хода. Техника спусков, подъемов и торможений.	Учетный
59-60	2		Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши)	Совершенствование
61	1		Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени	Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени	Учетный
62-63	2		Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	Совершенствование
64-66	2		Упражнения общей физической подготовки	Круговая тренировка ОФП на развитие силы мышц рук, спины. Работа с эспандером, прыжки на скакалке.	Совершенствование
ВОЛЕЙБОЛ					
67	1		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, по-	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом,	Смешанный

			вороты, остановки.	двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	
68	1		Совершенствование техники перемещений. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Совершенствование
69	1		Прием и передача мяча. Развитие прыгучести	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Совершенствование
70	1		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Ознакомление
71	1		Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения. Учебная игра	Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Совершенствование
72	1		Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Зачет – передача мяча в парах	Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов: верхняя передача и прием мяча снизу в различных комбинациях. Зачет – передача мяча в парах.	Учетный
73	1		Подача мяча. Учебная игра	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Совершенствование
74	1		Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства	Подача мяча в различные зоны площадки: 1-6-5. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства.	Совершенствование
75	1		Упражнения для мышц плечевого пояса. Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Совершенствование

76	1		Совершенствование технических элементов (подача мяча и нападающий удар). Учебная игра	Совершенствование технических элементов (подача мяча и нападающий удар): верхняя и нижняя прямая подачи мяча, нападающий удар из 2 и 4 зоны. Учебная игра в волейбол с использованием изученных ранее технических приемов нападения и защиты.	Совершенствование
77	1		Техника защитных действий. Одиночный блок	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.	Ознакомление
78	1		Атакующие удары против блокирующего. Эстафеты с элементами волейбола.	Атакующие удары против блокирующего. Эстафеты с элементами волейбола.	Ознакомление
IV четверть					
79	1		Тактика игры. Одиночный и групповой блок. Учебная игра	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Совершенствование
80	1		Тактика игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности. Учебная игра	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Совершенствование
ПЛАВАНИЕ					
81	1		Инструктаж по ТБ на уроках Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Правила поведения и дисциплины на занятиях. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	Вводный
82-83	2		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500м(бег)-200-100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Ознакомление
84-85	2		Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в вися на руках(юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров-на результат.	Совершенствование
86-87	2		Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Учетный

88-89	2		Переменный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег 10-15 минут.	Ознакомление
90-91	2		Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут-юноши, до 15 минут- девушки.	Совершенствование
92-93	2		Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	Бег отрезков. Старты (низкий, высокий) с последующим забегом на большее расстояние. Повороты. Техника поворотов. Эстафеты и игры на стадионе	Совершенствование
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
94	1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий Барьерный бег	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Ходьба через барьеры, бег с барьерами.	Смешанный
95	1		Комплекс ОРУ и специальных упражнений легкоатлета. Старты из различных исходных положений.	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Старты из различных исходных положений. Круговая тренировка ОФП	Совершенствование
96	1		Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Совершенствование
97	1		Развитие силовой выносливости. Тест - бег 2000 метров	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши). Бег 2000 метров – на результат.	Учетный
98	1		Бег на средние дистанции. Спортивные игры	Бег 200 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Совершенствование
99	1		Специальные беговые упражнения. Низкий старт	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение по 30 метров. Бег со старта по 30 – 60 метров.	Совершенствование
100	1		Эстафетный бег. Нормы этического поведения в соревновательной деятельности	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 70 – 80 метров. Бег по кругу с передачей эстафетной палочки.	Ознакомление
101	1		Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Учетный
102	1		Спортивная ходьба. Игра в футбол	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Двусторонняя игра в футбол.	Ознакомление

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО – в

Приложении.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает рабочую программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Скакалки
13.	Фишки
14.	Щиты баскетбольные
15.	Козёл гимнастический
16.	Конь гимнастический
17.	Мост гимнастический
18.	Бревно гимнастическое
19.	Обруч гимнастический
20.	Гимнастические палки

Контрольно- измерительное оборудование:

1. Рулетка

2. Секундомеры

3. Планка измерительная для прыжков в высоту и прыжков в длину
4. Планка для измерения наклона вперед
5. Информационное табло
6. Флажки разметки

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя	15	20	25	15	20	25

	с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общейфизической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50

	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		