

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 28.08.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором МАОУ СОШ № 10
от 28.08.2018 № 317-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-8 класс
основного общего образования

ГО Первоуральск

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основной школы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897; на основе «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М, «Просвещение», 2011. Рабочая программа по физической культуре ориентирована на предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 - 9 классы.

Цель учебного предмета:

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая 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 классов получают представления о физической культуре личности, ее 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 (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.
- Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.
- Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе- 102 часа, в 7 классе- 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5-7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20

9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-6 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- 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.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости.

**Тематическое планирование по предмету физическая культура
5 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

Раздел программы	Количество часов	Тема урока	По плану	По факту
Знания о физической культуре	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
		Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		
Легкая атлетика	13	Входная контрольная работа Стартовый разгон		
		Анализ контрольной работы. Высокий старт. Стартовый разгон		
		Низкий старт. Бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО		
		Бег на короткие дистанции 60 метров на результат. Эстафеты.		
		Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.		
		Бег на средние дистанции		
		Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
		Преодоление полосы препятствий		
		Гладкий бег. Бег 1500 м на результат		
		Прыжок в длину с разбега		
		Прыжок в длину с места.		
Метание мяча на дальность				

		Подвижные игры и эстафеты с бегом		
Футбол	3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча		
		Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра		
		Ведение мяча, удары по мячу. Учебная игра		
Баскетбол	9	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки		
		Ловля и передача мяча		
		Ведение мяча, основные правила и приемы игры		
		Бросок мяча. Игра «10 передач»		
		Штрафной бросок. Игра «Мяч капитану»		
		Вырывание и выбивание мяча		
		Взаимодействие двух игроков		
		Бросок мяча с отражением от щита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
		Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
Гимнастика	20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
		Упражнения для правильной осанки. Кувырок вперед		
		Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.		
		Упражнения с гимнастическими палками. Гимнастический «мост», стойка на лопатках.		
		Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.		
		Упражнения в вися (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения.		
		Упражнения в простом вися, гимнастическая полоса препятствий		
		Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры		
		Упражнения на брусьях. Подтягивания на высокой и низкой		

		перекладине		
		Опорный прыжок: наскок в упор присев и приземление		
		Опорный прыжок.		
		Тест на гибкость. Опорный прыжок		
		Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок		
		Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке		
		Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения.		
		Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс		
		Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики		
		Ритмическая гимнастика. Первая помощь при травмах.		
		Упражнения и комбинация со скакалкой		
Знания о физической культуре	1	Олимпийские игры древности		
Лыжная подготовка	18	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов		
		Скользкий шаг. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.		
		Попеременный двухшажный ход. Подъем «ёлочкой», «лесенкой».		
		Повороты переступанием. Игра на лыжах»догони впередиидущего»		
		Прохождение дистанции до 1,5 км попеременным двухшажным ходом		
		Одновременный бесшажный ход, техника падения на лыжах		
		Одновременный бесшажный ход, встречные эстафеты без лыжных палок		

		Упражнения на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах до 1 км со сменой ходов.		
		Одновременный двухшажный ход		
		Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета		
		Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов.		
		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат		
		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой и основной стойках		
		Торможение «плугом» и спуск в низкой стойке, подъем «елочкой» и «полуелочкой»		
		Торможение «упором». Подъем «лесенкой».		
		Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона		
		Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км.		
		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
Знания о физической культуре	1	Физическое развитие человека		

Волейбол	10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола		
		Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.		
		Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты		
		Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах		
		Передачи мяча сверху над собой и в стену. Передачи мяча в парах		
		Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол»		
		Прием и передача мяча снизу. Игра «мяч среднему»		
		Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу		
		Нижняя прямая подача мяча. Беговые упражнения		

		Нижняя подача мяча. Игра «подай и попади»		
Знания о физической культуре	1	Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание		
Волейбол	6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры		
		Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча.		
		Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Игра «перестрелка»		
		Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.		
		Нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
		Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
Знания о физической культуре	1	Оздоровительные формы занятий физической культурой.		
Легкая атлетика	17	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые эстафеты		
		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения		
		Прыжок в высоту «перешагиванием». Прыжки через скакалку		
		Прыжок в высоту «перешагиванием». Легкоатлетические эстафеты		
		Метание мяча в цель		
		Метание мяча на дальность		
		Бег на средние дистанции		
		Кроссовая подготовка		
		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.		
		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров		
		Преодоление полосы препятствий		
		Бег на 1000 метров		
		Итоговая контрольная работа. Бег на 30 метров		
Анализ контрольной работы. Прыжок в длину с места				

		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на дистанцию 1500 м на результат. Развитие выносливости		
		Прыжок в длину с разбега		
		Подвижные игры, эстафеты		

**Тематическое планирование по предмету физическая культура
6 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

Раздел программы	Количество часов	Тема урока	По плану	По факту
Знания о физической культуре	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		
Легкая атлетика	13	Входная контрольная работа. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		
		Анализ контрольной работы. Бег на 30 м и челночный бег 3x10 м		
		Бег на 60 и 300 м		
		Техника старта с опорой на одну руку		
		Метание мяча на дальность		
		Тестирование метание мяча на дальность		
		Спринтерский бег. Эстафетный бег		
		Техника прыжка в длину с разбега		
		Равномерный бег на 1200 метров		
		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
		Тестирование бега на 1000 метров		
		Прыжок в длину с места. Игра «собачки»		
		Метание мяча на точность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с		
Футбол	3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча ногами		
		Передачи мяча ногами. Специальные упражнения		

		футболиста. Учебная игра		
		Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Учебная игра в футбол		
Баскетбол	9	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста и ведение мяча		
		Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
		Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча		
		Штрафной бросок		
		Ведение мяча, остановка в два шага, остановка прыжком		
		Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол		
		Баскетбольные эстафеты, игра «10 передач»		
		Тактические действия в баскетболе. Игра в мини-баскетбол		
		Вбрасывание мяча. Игра в баскетбол по правилам		
Гимнастика	20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
		Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад		
		Гимнастический «мост», стойка на лопатках.		
		Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.		
		Акробатическая комбинация		
		Упражнения в висе (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения.		
		Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Гимнастическая эстафета		
		Знакомство с брусьями. Акробатические комбинации		
		Упражнения на брусьях. Подтягивания на высокой и низкой перекладине		
		Комбинации на брусьях. Опорный прыжок «согнув ноги»		
		Упражнения и комбинации на брусьях. Опорный прыжок «ноги врозь»		
		Тест на гибкость. Брусья. Опорный прыжок		

		Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок		
		Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке		
		Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения.		
		Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс		
		Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики		
		Ритмическая гимнастика. Первая помощь при травмах.		
		Круговая тренировка		
Знания о физической культуре	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		
Лыжная подготовка	18	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов		
		Попеременный двухшажный ход Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.		
		Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный ход.		
		Одновременный одношажный ход		
		Чередование различных лыжных ходов		
		Повороты переступанием и прыжком на лыжах		
		Торможение и поворот «упором»		
		Преодоление небольших трамплинов		
		Подъемы на склон и спуски со склона		
		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат		
		Лыжные гонки 1 км с закреплением техники лыжных ходов.		
		Круговая эстафета на лыжах		
		Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Игра на лыжах «накаты»		
Прохождение дистанции 2 км				

		Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона		
		Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости		
		Лыжная эстафета. Свободное катание		
		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
Знания о физической культуре	1	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
Волейбол	10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола		
		Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты		
		Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах. Игра «пионербол»		
		Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол»		
		Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача		
		Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу		
		Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Беговые упражнения		
		Прием мяча снизу, нижние подачи		
		Игровые волейбольные упражнения. Игра «точная подача»		
		Передачи и прием мяча после передвижения		
Знания о физической культуре	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
Волейбол	6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры		
		Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча.		

		Тактические действия в волейболе, учебная игра в волейбол		
		Верхняя прямая подача		
		Верхняя и нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
		Передачи мяча в стену и прием от стены. Учебная игра волейбол		
Знания о физической культуре	1	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		
Легкая атлетика	17	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку		
		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование силы кисти		
		Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Легкоатлетические эстафеты		
		Полоса препятствий		
		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО		
		Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивания, подъем туловища из положения лежа		
		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции		
		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		
		Бег на короткие дистанции: бег на 60 м		
		Метание мяча на дальность		
		Тестирование бега на 300 м		
		Бег на 1000 метров		
		Эстафетный бег		
		Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 1500 м		
Эстафеты с элементами спортивных игр				

		Подвижные и спортивные игры		
--	--	-----------------------------	--	--

**Тематическое планирование по предмету физическая культура
7 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

Раздел программы	Количество часов	Тема урока	По плану	По факту
Знания о физической культуре	2	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования		
		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек		
Легкая атлетика. Беговые упражнения	13	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 30 метров, челночный бег 3х10. Высокий старт		
		Входная контрольная работа. Стартовый разгон. Бег по дистанции		
		Анализ контрольной работы. Спринтерский бег. Низкий старт		
		Бег на 60 и 300 метров		
		Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку		
		Бег на средние дистанции 500 и 800 м		
		Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		

		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
		Прыжок в длину с места и с разбега.		
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
		Техника метания мяча на дальность.		
		Тестирование метания мяча на дальность		
		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
Баскетбол	12	Инструктаж по технике безопасности по теме: баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча		
		Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину		
		Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча		
		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		
		Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
		Ведение мяча с изменением направления движения		

		Техника поворотов на месте без мяча и с мячом		
		Штрафной бросок		
		Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке		
		Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды		
		Технико-тактические действия игроков атакующей команды		
		Игра в баскетбол по правилам		
Знания о физической культуре	1	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.		
Гимнастика	20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад		
		Длинный кувырок, кувырок назад в полушпагат		
		Акробатические упражнения		
		Комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.		
		Комбинации из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.		
		Упражнения в вися (на высокой, низкой перекладине). Упражнения в равновесии		

		Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры		
		Упражнения на брусьях. Подтягивания на высокой и низкой перекладине		
		Упражнения и комбинации на брусьях. Тест на гибкость.		
		Комбинации на брусьях. Упражнения на пресс		
		Опорный прыжок способом «согнув ноги». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
		Опорный прыжок способом «ноги врозь». Подготовка к сдаче норм ГТО		
		Разновидности опорных прыжков. Упражнения со скакалкой		

		Лазанье по канату. Танцевальные упражнения		
		Лазанье по канату в два приема. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики		
		Лазанье по канату в три приема. Строевая подготовка		
		Повороты в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
		Повороты в движении. Упражнения у гимнастической стенки		
		Упражнения и композиции ритмической и художественной		

		гимнастики.		
		Гимнастическая полоса препятствий.		
Лыжная подготовка	18	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Лыжный спорт.		
		Попеременный двухшажный ход		
		Одновременный бесшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах		
		Одновременный одношажный ход		
		Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах		
		Прохождение дистанции до 1,5 км с чередованием лыжных ходов.		
		Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2 км на результат		
		Повороты переступанием и прыжком на лыжах		
		Преодоление естественных препятствий на лыжах		
		Спуски со склона в низкой, средней и высокой стойке.		
		Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Повороты переступанием		
		Торможение и поворот «упором»		

		Преодоления бугров и впадин. Зачет – подъем в гору «ёлочкой».		
		Прохождение дистанции 2 км		
		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
		Прохождение дистанции 3 км.		
		Лыжная эстафета		
		Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков		
Знания о физической культуре	1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка		
Волейбол	10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
		Передача мяча сверху двумя руками		
		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке		
		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу		
		Нижняя прямая и боковая подачи		
		Прием мяча снизу, нижние подачи		
		Прямой нападающий удар		
Нижние подачи и удары мяча.				

		Волейбольные упражнения. Игра в волейбол		
		Тактические действия. Игра в волейбол по правилам		
Знания о физической культуре	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.		
Волейбол	6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол		
		Нижняя боковая подача. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
		Прием и передачи мяча двумя руками через сетку. Игра «мини-волейбол»		
		Верхняя прямая подача. Упражнения для коррекции фигуры		
		Технико-тактические действия при подаче и передачи мяча через сетку		
		Игра в волейбол по правилам. Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине		
Знания о физической культуре	1	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Способы закаливания организма		
Легкая атлетика	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплексы физкультпауз и физкультминуток		
		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки через скакалку		

		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скамейку		
		Тестирование прыжка в с разбега высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов		
		Полоса препятствий. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений		
		Итоговая контрольная работа. Прыжок в длину с места.		
		Анализ итоговой контрольной работы. Определение силы кисти.		
		Эстафетный бег. Подъем туловища из положения лежа за 30 с		
		Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения		
		Бег на средние дистанции. Подвижные игры		
		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10		
		Бег на 60 метров, эстафеты с элементами подвижных игр		
		Тестирование бега на 1000 метров		
		Метание мяча на дальность. Гимнастика для глаз		
		Тестирование бега на 1500 метров		
		Подвижные игры и эстафеты. Упражнения культурно-этнической направленности		
Знания о физической	1	Влияние физических упражнений на основные системы организма		

культуре				
----------	--	--	--	--

**Тематическое планирование по предмету физическая культура
8 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт и стартовое ускорение.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м	1
6	Метание мяча на дальность	1
7	Прыжок в длину с места и с разбега	1
8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега	1
9	Тестирование уровня физической подготовленности	1
10	Развитие силовой выносливости. Тест – бег 1000 м	1
11	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий	1
12	Самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение тетрадей по физической культуре. Сдача норм комплекса ГТО	1
<i>Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)</i>		

13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
14	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16	Передача и ловля мяча при встречном движении	1
17	Ведение мяча	1
18	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках - зачет	1
19	Бросок мяча в корзину с места и в движении	1
20	Бросок мяча в движении	1
21	Штрафной бросок	1
22	Штрафной бросок. Бросок с отражением от щита. Бросок мяча в движении - зачет	1
23	Индивидуальная техника защиты	1
24	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка ОФП	1
25	Индивидуальные и групповые тактические действия	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	1
27	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	1
28	Повторный инструктаж ТБ на спортивных играх. Действия игроков в защите	1
29	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по основным правилам	1
30	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Строевые упражнения	1
32	Акробатические упражнения	1
33	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
34	Упражнения на развитие силовых способностей	1
35	Развитие гибкости. Акробатические комбинации - зачет	1
36	Круговая тренировка ОФП. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1
37	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в вися.	1
38	Комбинации из ранее освоенных элементов в вися	1
39	Опорный прыжок	1
40	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий	1

	физическими упражнениями и спортом различной направленности. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	
41	Лазание по канату	1
42	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
43	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	1
44	Упражнения в равновесии – зачет. Лазание по канату - зачет	1
45	Развитие координационных способностей.	1
46	Упражнения на брусьях	1
47	Гимнастическая полоса препятствий	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма и оказание	1
50	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1
51	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов	1
52	Прохождение учебных дистанций	1
53	Совершенствование техники одновременных ходов	1
54	Совершенствование техники одновременных ходов	1
55	Закаливание организма в зимний период. Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	1
56	Приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Прохождение учебных дистанций	1
57	Приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Прохождение учебных дистанций	1
58	Контрольное выполнение упражнений	1
59	Контрольное выполнение спусков и торможений	1
60	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
61	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
62	Контрольное выполнение упражнений	1

63	Контрольное выполнение упражнений	1
64	Упражнения общей физической подготовки	1
65	Упражнения общей физической подготовки	1
66	Упражнения общей физической подготовки	1
<i>Спортивные игры (волейбол –15 часов)</i>		
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Их роль в осуществлении двигательных актов	1
68	Специальные упражнения и технические действия без мяча: стойки и передвижения, повороты, остановки	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте и в движении	1
70	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Прием мяча после подачи.	1
71	Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести. Учебная игра	1
72	Групповые технические действия для игры в волейбол	1
73	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча	1
74	Контрольный урок по технике выполнения элементов волейбола	1
75	Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	1
76	Групповые и индивидуальные тактические действия игроков	1
77	Терминология игры в волейбол. Учебная игра по основным правилам	1
78	Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра по основным правилам	1
79	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра	1
80	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	1
81	Развитие ловкости и координации движений	1
<i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i>		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминуток)	1
83	Развитие выносливости.	1
84	Развитие выносливости.	1
85	Развитие силовой выносливости.	1

86	Развитие силовой выносливости.	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
89	Переменный бег.	1
90	Переменный бег.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
92	Кроссовая подготовка.	1
93	Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	1
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Преодоление горизонтальных препятствий	1
95	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	1
96	Спортивная ходьба. Тестирование уровня физической подготовленности	1
97	Ведение контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие скоростных способностей	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств	1
99	Челночный бег – на результат. Барьерный бег	1
100	Метание теннисного мяча на дальность	1
101	Развитие силовых и координационных способностей	1
102	Прыжок в длину с разбега	1

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 2км (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	-	-	-

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 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 беснежных 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 общей физической 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		