

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
протокол от 28.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором МАОУ СОШ №10
от 29.08.2019 № 349-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 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 под ред. М. Я. Виленского, 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 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, лыжная подготовка). 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 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 главных 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. 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.

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

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.

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.

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 положении, 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 до врачебной 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, перекат 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, перекат 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 вися 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.

Проплыwanie 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).

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 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 пробегать 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 впереди идущего»		
		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				

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 3х10 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	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,				

культуре		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 3x10. 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 вися 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		
Знания о физической культуре	1	Подвижные игры и эстафеты. Упражнения культурно-этнической направленности		
		Влияние физических упражнений на основные системы организма		

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)		
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
Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)		
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 физическими упражнениями и спортом различной направленности. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1
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
Спортивные игры (волейбол –15 часов)		
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 (физкультминутки)	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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 9 классов
 на 2019-2020 учебный год

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний по физической культуре» (знания о закономерности двигательной активности, спортивные тренировки, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии); формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
2. **Оздоровительные:** содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
3. **Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к здоровому образу жизни.

<i>Разделы программы</i>	<i>Часы</i>	<i>Ч е т в е р т и</i>								
		<i>I</i>		<i>II</i>		<i>III</i>		<i>IV</i>		
		<i>Номера уроков</i>								
		<i>1-12</i>	<i>13-27</i>	<i>28-30</i>	<i>31-48</i>	<i>49-66</i>	<i>67-78</i>	<i>79-81</i>	<i>82-93</i>	<i>94-102</i>
1. Основы знаний	---	В процессе уроков		В процессе уроков		В процессе уроков		В процессе уроков		
2. Легкая атлетика	21	12								9
3. Лыжная подготовка	18					18				
4. Гимнастика с элементами акробатики	18				18					
5. Элементы волейбола	15						12	3		
6. Элементы баскетбол	18		15	3						
7. Кроссовая подготовка	12								12	
Сетка часов	102	27		21		30		24		

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1
4	ОРУ в движении. Эстафетный бег	1
5	Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м, бег 100 м	1
6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность	1
7	Развитие силовых и координационных способностей	1
8	Спортивная ходьба. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Тестирование уровня физической подготовленности	1
10	Преодоление полосы препятствий. Тест – бег 1000м.	1
11	Преодоление горизонтальных препятствий. Основы туристической подготовки.	1
12	Сдача норм комплекса ГТО	1
Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16	Зачет – передача мяча в парах, тройках в движении	1
17	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча	1
18	Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой.	1
19	ОРУ с мячом. Бросок мяча с места	1
20	Бросок мяча в движении и в прыжке. Учебная игра	1
21	Контрольный урок: техника выполнения броска в корзину после ведения в два шага	1
22	Штрафной бросок. Дальние броски	1
23	Зачет – штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1
24	Техника индивидуальных защитных действий.	1

	Учебная игра	
25	Групповые защитные действия	1
26	Технико-тактические действия в нападении игры	1
27	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	1
28	Основы знаний. Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в 2014/2015 учебном году	1
29	Терминология игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	1
30	Правила игры в баскетбол. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики	1
32	Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Развитие гибкости	1
33	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1
34	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
35	Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	1
36	Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивание сериями (на высокой/низкой перекладине)	1
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости	1
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет. Упражнения на пресс	1
39	Опорный прыжок	1
40	Профилактика вредных привычек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
41	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях и перекладине	1
42	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
43	Круговая тренировка ОФП	1
44	Развитие силовых способностей. Лазание по канату	1
45	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине – зачет. Лазание по канату	1
46	Развитие координационных способностей	1
47	Совершенствование гимнастических элементов. Прыжки через скакалку - зачет	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
Лыжная подготовка (18 часов)		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	1
51	Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	1
52	Понятие «выносливость». Прохождение дистанции до 3-5 км. Развитие выносливости.	1
53	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	1

54	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	1
55	Техника преодоления крутых спусков	1
56	Совершенствование техники изученных перемещений.	1
57	Совершенствование техники изученных перемещений.	1
58	Контрольное выполнение изученных упражнений (техника передвижения)	1
59	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	1
60	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	1
61	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени	1
62	Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	1
63	Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	1
64	Упражнения общей физической подготовки	1
65	Упражнения общей физической подготовки	1
66	Упражнения общей физической подготовки	1
Спортивные игры (волейбол –15 часов)		
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
68	Совершенствование техники перемещений. Развитие координационных способностей.	1
69	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести	1
70	Прием мяча после подачи	1
71	Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения. Учебная игра	1
72	Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Зачет – передача мяча в парах	1
73	Подача мяча. Учебная игра	1
74	Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства	1
75	Упражнения для мышц плечевого пояса. Нападающий удар	1
76	Совершенствование технических элементов (подача мяча и нападающий удар). Учебная игра	1
77	Техника защитных действий. Одиночный блок	1
78	Атакующие удары против блокирующего. Эстафеты с элементами волейбола.	1

79	Тактика игры. Одиночный и групповой блок. Учебная игра	1
80	Тактика игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности. Учебная игра	1
Кроссовая подготовка (12 часов)		
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовкой. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминуток)	1
82	Развитие выносливости.	1
83	Развитие выносливости.	1
84	Развитие силовой выносливости.	1
85	Развитие силовой выносливости.	1
86	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88	Переменный бег.	1
89	Переменный бег.	1
90	Кроссовая подготовка.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
92	Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	1
93	Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	1
Легкая атлетика (9 часов)		
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий. Барьерный бег	1
95	Комплекс ОРУ и специальных упражнений легкоатлета. Старты из различных исходных положений.	1
96	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
97	Развитие силовой выносливости. Тест - бег 2000 метров	1
98	Бег на средние дистанции. Подвижные игры	1
99	Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1
100	Эстафетный бег. Нормы этического поведения в соревновательной деятельности	1
101	Метание мяча на дальность	1
102	Спортивная ходьба. Игра в футбол	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 голчком 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	-	-	-
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 (количествораз 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 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 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		