

**Рабочая программа
по Физической культуре
для учащихся 5 - 8 классов**

ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус войск национальной гвардии Российской Федерации»

Разработала:

Ушакова В.Н.

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Метапредметные результаты освоения ООП ООО	4
Раздел II. Содержание учебного предмета.....	7
Контрольные нормативы для учащихся 5 – 9 классов.....	18

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5-8 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г

Согласно учебному плану ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус», на изучение данного предмета отводится следующее количество часов

Общее 5 – 8 класс 408 часов по годам обучения 5 – 102 ч. 6 – 102 ч. 7 – 102 ч. 8 – 102 ч.

Реализация кадетского (казачьего) компонента в рамках конкретного предмета (курса) предполагает использование системно-деятельностного, личностно-ориентированного и гендерного подходов в обучении. Актуальность данного компонента заключается в том, что издревле казаки считались самыми высоко подготовленными воинами. Эта подготовка заключалась не только одних воинских традициях, но также в воспитании и развитии с малых лет физических, физиологических, духовных свойств человека. Цель возрождения казачьей науки заключается в укреплении здоровья не только детей казаков, но и должна являться возможностью других людей улучшить своё здоровье и расширить возможности своего организма как физически, так и интеллектуально.

Первой его основой является постепенность нагрузки связанных с возрастными характеристиками, которые подбираются так, чтобы и больные становились здоровыми, а все свойства организма развиваются фронтально.

Комплексность подготовки молодого казака-ребёнка входят специальные физические упражнения с полным пониманием их жизненной необходимости. Эти упражнения развивают в ребёнке гибкость, ловкость, повышение скоростных качеств как чисто физических действий, так и с повышением самой скорости мышления, с одновременным развитием интеллектуальных качеств как внимание и память. Это необходимо для принятия в критической жизненной ситуации единственно правильного решения с максимально быстрым его выполнением. Основная цель занятия это не разучивание упражнений, а подготовка, обучение самого тела к выработке определённых свойств.

Перечень тем проектных, исследовательских работ:

5 – Олимпийские игры (древности, современные), характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту

6 – Знать виды спорта. Объяснять технику выполнения технических, тактических действий в волейболе, футболе, баскетболе.

7 – Здоровый образ жизни, как и зачем заниматься спортом.

8 – Здоровое питание: польза и вред от продуктов.

Раздел I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты изучения данного учебного предмета:

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- осуществление нравственного самоконтроля, требование от себя выполнения моральных норм, умение давать нравственную оценку чужим и своим поступкам;

- трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;

- здоровый и безопасный образ жизни;

- потребность заниматься физической культурой и спортом;

- приобщение и овладение техникой борьбы, стрельбы;
- способность и готовность заниматься конным спортом, ухаживать за лошадьми.
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты освоения ООП ООО

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- Разовьют умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- Сформируют умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Разовьют умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- Научат оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- Сформируют умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- разовьют умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

№	Выпускник научится:	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
1.	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	+	+	+	
2.	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;			+	+
3.	знание правил техники безопасности и профилактики травматизма; руководствоваться правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	+	+	+	+

4.	формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;		+	+	+
5.	формирование умения выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	+	+	+	+
6.	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;		+	+	
7.	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;			+	+
8.	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;			+	+
9.	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;				+
10.	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;			+	+
11.	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;			+	+
12.	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;		+	+	
13.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);			+	+
14.	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; и на спортивных снарядах;	+	+	+	+
15.	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);		+	+	+
16.	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	+	+	+	+
17.	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	+	+	+	+
18.	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических	+	+	+	+

качеств.				
----------	--	--	--	--

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

№	Выпускник получит возможность научиться	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
1.	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	+			
2.	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	+	+		
3.	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;			+	+
4.	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	+	+	+	+
5.	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;			+	+
6.	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;				+
7.	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;				+
8.	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	+	+	+	
9.	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;			+	+
10.	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	+	+	+	+
11.	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;			+	+
12.	проплывать учебную дистанцию вольным стилем.		+	+	+

Раздел II. Содержание учебного предмета

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	6	7	8
Базовая часть		92	92	92	92
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	– легкая атлетика	16	16	16	16
	– гимнастика с основами акробатики	14	14	12	12
	– спортивные игры	20	20	20	20
	– лыжные гонки	12	12	14	14
	– подвижные игры	10	10	8	8
	– плавание	4	4	4	4
	– обще-развивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	10	10	10	10
4	Резервные часы	10	10	10	10

Учебно-тематический план 5 класса

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	Разделы, темы урока Содержательные единицы	Виды деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре Способы физической деятельности.	6	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Роста весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
2.	Легкая атлетика Основы знаний	16	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт: 30, 60 м. Овладение техникой длительного бега от 10 до 12 мин; Бег на 1000м Овладение техникой прыжков в длину и в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
3.	Гимнастика Основы	14	Строевые упр. ОРУ без предметов на месте и в движении; освоение висов и упоров; освоение опорных прыжков; освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общ-развивающих акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических

	знаний		патках.	упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
4.	Спортивные игры Основы знаний	20	Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловля и передача мяча; техника ведения мяча; техника бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение; нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Волейбол Техника передвижений, остановок поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
5.	Лыжная подготовка	12	Попеременный двух-шажный ход, одновременный без-шажный. Подъем наискось «полу елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Передвижение на коньках, выполнение элементов фигурного катания	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
6.	Подвижные игры	10	«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Удочка», Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. «Охотники и утки», «Снайперы», Игры с ведением мяча, Мини-баскетбол, Мини-футбол, пионербол и тд.	Овладение основными приемами и правилами игры. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Ловля, и передача мяча в движении. Броски в цель, ведение мяча в движении по прямой. Взаимодействие со сверстниками в команде, воспитание чувства коллективизма, соблюдение правил безопасности.
7.	Плавание	4	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой	Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
8.	Резервные часы	10	Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	
	Всего ча-	102		

сов			
-----	--	--	--

Учебно-тематический план 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Разделы, темы урока Содержательные единицы	Виды деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре Способы физической деятельности	6	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Роста весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Вредные привычки. Допинг0	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
2.	Легкая атлетика Основы знаний	16	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт: 30, 60 м. Овладение техникой длительного бега до 15 мин; Бег на 1500м Овладение техникой прыжков в длину и в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
3.	Гимнастика Основы знаний	14	Строевые упр. ОРУ без предметов на месте и в движении; Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; освоение висов и упоров; освоение опорных прыжков; освоение акробатических упр. два кувырка вперед слитно; «мост» из положения, стоя с помощью	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику без-

				опасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
4.	Спортивные игры Основы знаний	20	Баскетбол Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловля и передача мяча; техника ведения мяча; техника бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение; нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Волейбол Техника передвижений, остановок поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
5.	Лыжная подготовка	12	Одновременно двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
6.	Подвижные игры	10	«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Удочка», Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. «Охотники и утки», «Снайперы», Игры с ведением мяча, Мини-баскетбол, Мини-футбол, пионербол и тд.	Овладение основными приемами и правилами игры. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Ловля, и передача мяча в движении. Броски в цель, ведение мяча в движении по прямой. Взаимодействие со сверстниками в команде, воспитание чувства коллективизма, соблюдение правил безопасности.
7.	Плавание	4	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой	Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
8.	Резервные часы	10	Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	
	Всего часов	102		

Учебно-тематический план 7 класса

№ п/п	Вид программно-го материала	Кол-во часов	Разделы, темы урока Содержательные единицы	Виды деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре Способы физической деятельности	6	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Познай себя Роста весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.</p> <p>Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Первая помощь при травмах Соблюдение Правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения Травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи</p>	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.	Легкая атлетика Основы знаний	16	<p>Низкий старт до 30м. Бег с ускорением до 80м. Бег на результат 60м. Бег на 2500м (мальчики) 2000м (девочки). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-</p>

				<p>ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
3.	Гимнастика Основы знаний	12	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота» ОРУ на месте и в парах. ОРУ с предметами. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатические упр. мальчики кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полупагат. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Помощь и страховка.</p>	<p>Описывают технику общ-развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.</p>
4.	Спортивные игры Основы знаний	20	<p>Баскетбол Перемещение в стойке, ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Упр. с ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с пассивным противодействием. Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по правилам мини- баскетбола.</p> <p>Волейбол Техника передвижения и стоек. Передача мяча сверху на месте и после передвижения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. До 12 мин. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения с изменением позиций. Знание терминологии избранной спортивной игры.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
5.	Лыжная подготовка Основы	14	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в</p>

	знаний		гонка» и др.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
6.	Подвижные игры	8	«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Удочка», Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. «Охотники и утки», «Снайперы», Игры с ведением мяча, Мини-баскетбол, Мини-футбол, пионербол, волейбол и тд.	Овладение основными приемами и правилами игры. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Ловля, и передача мяча в движении. Броски в цель, ведение мяча в движении по прямой. Взаимодействие со сверстниками в команде, воспитание чувства коллективизма, соблюдение правил безопасности.
7.	Плавание	4	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. преодоление дистанций 25 метров с учетом времени.	Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
8.	Резервные часы	10	Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	
	Всего часов	102		

Учебно-тематический план 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Разделы, темы урока Содержательные единицы	Виды деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре Способы физической деятельности	6	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Познай себя Роста весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрения. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных

			<p>системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Первая помощь при травмах Соблюдение Правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения Травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи</p>	<p>групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2.	Легкая атлетика Основы знаний	16	<p>Низкий старт до 30м. Бег с ускорением до 80м. Бег на результат 100м. Бег на 3000м (мальчики) 2000м (девочки). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
3.	Гимнастика Основы знаний	12	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота» ОРУ на месте и в парах. ОРУ с предметами. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатические упр. мальчики кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полупагат. Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Помощь и страховка. Разучивание акробатической композиций.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.</p>

4.	Спортивные игры Основы знаний	20	<p>Баскетбол Перемещение в стойке, ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Упр. с ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с разных расстояний в кольцо. Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол Техника передвижения и стоек. Передача мяча сверху на месте и после передвижения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. До 12 мин. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения с изменением позиций. Знание терминологии избранной спортивной игры. Учебная игра волейбол.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
5.	Лыжная подготовка Основы знаний	14	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 5 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
6.	Подвижные игры	8	<p>«Пустое место», «Прыжки по полосам», «Удочка», Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. «Охотники и утки», «Снайперы», Игры с ведением мяча, Мини-баскетбол, Мини-футбол, пионербол, волейбол и тд.</p>	<p>Овладение основными приемами и правилами игры. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями. Ловля, и передача мяча в движении. Броски в цель, ведение мяча в движении по прямой. Взаимодействие со сверстниками в команде, воспитание чувства коллективизма, соблюдение правил безопасности.</p>
7.	Плавание	4	<p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники</p>	<p>Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют</p>

			<p>безопасности.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. преодоление дистанций 25, 50 метров с учетом времени.</p>	<p>ют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
8.	Резервные часы	10	<p>Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.</p>	
	Всего часов	102		

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы для учащихся 5 – 9 классов

№п\п	Виды упражнений	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			
		О Ц Е Н К И															
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	Прыжок в длину с места, (см)	м	166	143	130	177	155	140	185	160	145	213	175	155	226	191	170
		д	161	140	125	170	150	135	178	155	145	183	160	150	185	165	155
2	Подтягивание на перекладине (раз).	м	6	5	3	7	5	4	8	6	4	9	7	5	10	8	6
		д	14	10	7	19	15	11	19	16	12	16	14	10	16	14	12
3	Челночный бег 5 x 10, сек.	м	14.4	14.8	15.8	13.5	14.2	15.2	13.0	13.8	14.8	12.5	13.5	14.3	12.0	13.0	14.0
		д	16.5	16.9	17.3	16.3	16.7	17.0	15.8	16.3	16.8	15.0	15.8	16.4	14.5	15.0	16.0
4	Прыжки через скакалку за 1 мин.	м	90	80	70	100	95	85	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	90	80	70	100	95	85	110	100	90	120	110	100	130	120	110
5	Подъем туловища за 1 мин, кол-во раз.	м	40	36	30	45	40	35	48	44	38	50	45	40	50	46	42
		д	30	25	20	35	30	25	38	34	30	40	35	30	45	40	35

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	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
4.	Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета време- ни	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересе- ченной местности*	Без учета време- ни	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
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 соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160

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