

Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А.Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

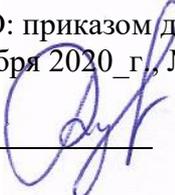
РАССМОТРЕНО на заседании
методического совета
от «28» августа 2020 г., протокол № 1

ПРИНЯТО решением Педагогического
совета от «28» августа 2020 г.,
протокол № 1

Председатель МС  Сахарусова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «01» сентября 2020 г., № 139

Директор

 В.С. Рудак

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования основное

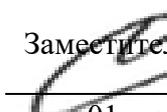
Класс 5-9

Количество часов 340

Программа разработана на основе: Примерной программы и авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И. Ляха. (М.: Просвещение, 2016).

Учитель: Кованов Е.М.

Попов В.И.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Т.А. Сахарусова
«01» сентября 2020 года

Вологда
2020 год

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).

- приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с последующими изменениями).

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена решением Коллегии Министерством просвещения Российской Федерации протокол от 24.12.2018 № ПК-1вн;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с последующими изменениями).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

- Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 года № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с последующими изменениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил Сп 3.1/2.4.3598-20 "санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)"

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) (с последующими изменениями).

- Письмо Департамента образования Вологодской области от 10.01.2017 № их.20-00036/17 «О методических рекомендациях по разработке и реализации рабочих программ».

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.- 239 с. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. 8-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019.- 271 с.

- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ «СОШ № 29».

- Календарный учебный график МОУ «СОШ № 29» на 2020-2021 учебный год.

- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №29 имени А.А. Попова» города Вологды, реализующего ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых

видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжным гонкам. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

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

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Зачетно – тестовые нормативы

| класс | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
|-------|---------------------------------|----------|-------|-------|---------|------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 | Бег 60м ст. с опор на одну руку | 10 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| | Прыжки в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |
| | Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| | Метание мяча 150г с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 13 |
| | Кросс 1500 м | 8.50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 94 | 90 |
| 6 | Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| | Бег 60м с низкого старта | 9.9 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 1.6 | 11.2 |
| | Прыжки в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| | Метание мяча 150г с разбега | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| | Бег 1500м | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 95 | 85 | 80 | 115 | 105 | 100 |
| | Метание в гориз. цель 1X1 с 8м | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| | Бег 60м с низкого старта | 9.4 | 10.2 | 11.0 | | | |

| | | | | | | | |
|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Прыжки в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| | Метание мяча 150г с разбега | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| | Бег 1500м | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| | | | | | | | |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| | Бег 60м с низкого старта | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| | Прыжки в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| | Метание мяча 150г с разбега | 40 | 35 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| | Бег 2000м | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| | | | | | | | |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| | Бег 60м с низкого старта | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 |
| | Прыжки в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |
| | Метание мяча 150г с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| | Бег 2000м | 9.20 | 10.0 | 11.0 | 10.0 | 12.0 | 13.0 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| | | | | | | | |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контр.упр. (тест) | Возраст | Уровень (оценка достижений) | |
|-------|------------------------|-------------------|---------|-----------------------------|---------|
| | | | | мальчики | девочки |
| | | | | | |

| | | | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|---|-------------------|------------------------|----|-----|---------|-----|------|---------|-----|
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| | | | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| | | | 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| | | | 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| | | | 14 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| | | | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 165-185 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 180-185 | 205 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|----|------|-----------|------|-----|-----------|------|
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

Требования к уровню подготовки обучающихся

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10.0 | 14.0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12.0 | 10.0 |

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка вовремя занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

В 8-9 классах применяется материал по видам единоборств, для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия.

7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3. Тематическое планирование

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|----------------------------|---------------------------|
| | | Класс |

| п/п | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|------------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Базовая часть | 54 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Вариативная часть | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| | Итого | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

5 класс

| № урока | Тема раздела и урока | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1. | Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча | 1 |
| 4. | Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 5. | Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 1 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости | 1 |
| 7. | Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| 8. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 9. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 10. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | способностей | |
| 11. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 13. | Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре | 1 |
| 14. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 15. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 16. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 17. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 18. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 19. | Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы | 1 |
| 21. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения обще развивающей направленности (без предметов) | 1 |
| 22. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 |
| 23. | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |
| 24. | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 25. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |
| 27. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости | 1 |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
| 29. | Легкая атлетика. Беговые упражнения | 1 |
| 30. | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения | 1 |
| 31. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 32. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 33. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 34. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 36. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 37. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 38. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 39. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 40. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 41. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 42. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 43. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 44. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 45. | Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 46. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 47. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 48. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 49. | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | 1 |
| 51. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта | 1 |
| 53. | Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 54. | Лыжная подготовка. Знания | 1 |
| 55. | Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 |
| 56. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 57. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 58. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 59. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 60. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 61. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | способностей | |
| 62. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 64. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 65. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 66. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 67. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 68. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |

6 класс

| № урока | Тема раздела и урока | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1. | Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча | 1 |
| 4. | Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 5. | Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 1 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости | 1 |
| 7. | Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| 8. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 9. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 10. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 11. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 13. | Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | игре | |
| 14. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 15. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 16. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 17. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 18. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 19. | Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы | 1 |
| 21. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения обще развивающей направленности (без предметов) | 1 |
| 22. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 |
| 23. | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |
| 24. | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 25. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |
| 27. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости | 1 |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
| 29. | Легкая атлетика. Беговые упражнения | 1 |
| 30. | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения | 1 |
| 31. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 32. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 33. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 34. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 36. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 37. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 38. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 39. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 40. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 41. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 42. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 43. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | умениями | |
| 44. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 45. | Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 46. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 47. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 48. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 49. | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 51. | Лыжная подготовка. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта | 1 |
| 53. | Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 54. | Лыжная подготовка. Знания | 1 |
| 55. | Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 |
| 56. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 57. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 58. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 59. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 60. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 61. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 62. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 64. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 65. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 66. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 67. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 68. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |

7 класс

| № урока | Тема раздела и урока | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1. | Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча | 1 |
| 4. | Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 5. | Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 1 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости | 1 |
| 7. | Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| 8. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 9. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 10. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 11. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 13. | Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре | 1 |
| 14. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 15. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 16. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 17. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 18. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 19. | Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы | 1 |
| 21. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения обще развивающей направленности (без предметов) | 1 |
| 22. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 |
| 23. | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |
| 24. | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 25. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |
| 27. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости | 1 |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
| 29. | Легкая атлетика. Беговые упражнения | 1 |
| 30. | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения | 1 |
| 31. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 32. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 33. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 34. | Легкая атлетика. Развитие выносливости | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 36. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 37. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 38. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 39. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 40. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 41. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 42. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 43. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 44. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 45. | Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 46. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 47. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 48. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 49. | Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 51. | Лыжная подготовка. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта | 1 |
| 53. | Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 54. | Лыжная подготовка. Знания | 1 |
| 55. | Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 |
| 56. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 57. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 58. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 59. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 60. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 61. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 62. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 64. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 65. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 66. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 67. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 68. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |

| № урока | Тема раздела и урока | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1. | Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча | 1 |
| 4. | Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 5. | Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 1 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости | 1 |
| 7. | Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| 8. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 9. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 10. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 11. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 13. | Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре | 1 |
| 14. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 15. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 16. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 17. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 18. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 19. | Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений | 1 |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики. Организуемые команды и приёмы. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | 1 |
| 21. | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 22. | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |
| 23. | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |
| 24. | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 25. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |
| 27. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости | 1 |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
| 29. | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 30. | Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 31. | Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 32. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 33. | Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 34. | Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 36. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 37. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 38. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 39. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 40. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 41. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 42. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 43. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 44. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 45. | Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 46. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 47. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 48. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. | 1 |
| 49. | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 51. | Лыжная подготовка. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта | |
| 53. | Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 54. | Лыжная подготовка. Знания | 1 |
| 55. | Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 |
| 56. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 57. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 58. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 59. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 60. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 61. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 62. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 64. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 65. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 66. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 67. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 68. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |

9 класс

| № урока | Тема раздела и урока | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1. | Спортивные игры (волейбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники приёма и передач мяча | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 4. | Спортивные игры (волейбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 5. | Спортивные игры (волейбол). Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 1 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости | 1 |
| 7. | Спортивные игры (волейбол). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 |
| 8. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники нижней прямой подачи | 1 |
| 9. | Спортивные игры (волейбол). Освоение техники прямого нападающего удара | 1 |
| 10. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 11. | Спортивные игры (волейбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Спортивные игры (волейбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 13. | Спортивные игры (волейбол). Знания о спортивной игре | 1 |
| 14. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 15. | Спортивные игры (волейбол). Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 1 |
| 16. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 17. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 18. | Спортивные игры (волейбол). Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 19. | Гимнастика с элементами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений | 1 |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | 1 |
| 21. | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 |
| 22. | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 |
| 23. | Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки | 1 |
| 24. | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 25. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координационных способностей | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 26. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |
| 27. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости | 1 |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
| 29. | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 30. | Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину | 1 |
| 31. | Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в высоту | 1 |
| 32. | Легкая атлетика. Метание малого мяча | 1 |
| 33. | Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 34. | Легкая атлетика. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 36. | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 37. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 38. | Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 39. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 40. | Легкая атлетика. Знания о физической культуре | 1 |
| 41. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 42. | Легкая атлетика. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |
| 43. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 44. | Легкая атлетика. Овладение организаторскими умениями | 1 |
| 45. | Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |
| 46. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 47. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. | 1 |
| 48. | Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 49. | Лыжная подготовка. Преодоление контруклона. | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 51. | Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка. Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 53. | Лыжная подготовка. Знания. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 54. | Лыжная подготовка. Знания | 1 |
| 55. | Спортивные игры (баскетбол). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 |
| 56. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 57. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение ловли и передач мяча | 1 |
| 58. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение техники ведения мяча | 1 |
| 59. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 60. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение индивидуальной техники защиты | 1 |
| 61. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 62. | Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 |
| 63. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 64. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 65. | Спортивные игры (баскетбол). Освоение тактики игры | 1 |
| 66. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 67. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |
| 68. | Спортивные игры (баскетбол). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 |

Методические материалы

Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания школьников

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения были изданы: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждены приказом Минспорта России № 575 от 08.07.2014 г.

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающегося средствами физической культуры и спортом через подготовку физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

1. Изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.
2. увеличение количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья и физического развития детей;
4. Организовать спортивный досуг через соревнования, конкурсы, утреннюю гимнастику, умение следить за здоровьем.

Планируемые результаты внедрения нормативов ГТО.

- увеличение доли учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом,
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- повышению двигательной активности обучающихся посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Повышение интереса обучающихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.
- рациональное использование свободного времени.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к основным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса). Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы

Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса. Вызывание у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях.

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)
Виды испытаний (тесты) и нормы.

| 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 вися 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

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с разбега (см)

280
290
330
240
260
300

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

150
160
175
140

| | |
|---|-------------------|
| | 145 |
| | 165 |
| 6. | |
| Метание мяча весом 150 г (м) | |
| | 25 |
| | 28 |
| | 34 |
| | 14 |
| | 18 |
| | 22 |
| 7. | |
| Бег на лыжах на | |
| 2 км (мин, с) | |
| | 14.10 |
| | 13.50 |
| | 13.00 |
| | 14.50 |
| | 14.30 |
| | 13.50 |
| или на 3 км | |
| | Без учета времени |
| или кросс на | |
| 3 км по пересеченной местности* | |
| | 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

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п

Виды испытаний
(тесты)

Нормативы

Мальчики

Девочки

Бронзовый знак

Серебряный знак

Золотой знак

Бронзовый знак

Серебряный знак

Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.

Бег на 60 м (с)

10,0

9,7

8,7

10,9

10,6

9,6

2.

Бег на 2 км

(мин, с)

9.55

9.30

9.00

12.10

11.40

11.00

или на 3 км

Без учета времени

Без учета времени

Без учета времени

-

-
-

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

4
6
10
-
-
-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

-
-
-
9
11
18

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

-
-
-
7
9
15

4.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук
Достать пол ладонями
Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук
Касание пола пальцами рук

Испытания (тесты) по выбору

5.

Прыжок в длину с разбега (см)

330
350
390
280
290
330

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

175
185
200
150
155
175

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

30
36
47
25
30
40

7.

Метание мяча весом 150 г (м)

30
35
40
18
21
26

8.

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)

18.45
17.45
16.30
22.30
21.30
19.30

или на 5 км (мин, с)

28.00
27.15
26.00
-
-
-

или кросс

на 3 км по пересеченной местности*

Без учета времени
Без учета времени

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)

| | |
|--|----|
| | 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. | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

8. *Рывок гири*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

10. *Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

12. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Приложение

Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

ТЕСТ № 1. Верхняя передача мяча.

Методика проведения: в ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. В 5 и 6 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки. При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

| Класс | Юноши | | | Девушки | | |
|---------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 класс | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 6 класс | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 7 класс | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 |
| 8 класс | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 |
| 9 класс | 6 | 8 | 10 | 5 | 7 | 9 |

ТЕСТ № 2. Нижняя передача мяча.

Методика проведения: условия выполнения те же, что и в верхней передаче мяча.

| Класс | Юноши | Девушки |
|-------|-------|---------|
|-------|-------|---------|

| | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 7 класс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 класс | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 9 класс | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |

ТЕСТ № 3. Подача мяча.

Методика проведения: учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча. Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

| Класс | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 8 класс | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 9 класс | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 |

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

ТЕСТ № 1. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

Методика проведения: построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м. от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок, получая передачу, возвращает назад, с последующим перестроением в конец колонны.

| Класс | «5» | «4» | «3» |
|----------------|-----|-----|-----|
| 5 класс | 25 | 21 | 18 |
| 6 класс | 27 | 24 | 23 |
| 7 класс | 29 | 26 | 25 |
| 8 класс | 30 | 29 | 28 |
| 9 класс | 32 | 31 | 30 |

ТЕСТ № 2. Передача мяча двумя руками от груди. С последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

Методика проведения: построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи передающий бежит на место капитана. Капитан

после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

| Класс | «5» | «4» | «3» |
|----------------|------------|------------|------------|
| 5 класс | 25 | 21 | 18 |
| 6 класс | 27 | 24 | 23 |
| 7 класс | 29 | 26 | 25 |
| 8 класс | 30 | 29 | 28 |
| 9 класс | 32 | 31 | 30 |

ТЕСТ № 3. Штрафной бросок (за 1 мин.)

Методика проведения: построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

| Класс | «5» | «4» | «3» |
|----------------|------------|------------|------------|
| 5 класс | 3 | 2 | 1 |
| 6 класс | 4 | 3 | 1 |
| 7 класс | 6 | 5 | 2 |
| 8 класс | 7 | 6 | 5 |
| 9 класс | 8 | 7 | 5 |

ТЕСТ № 4. Ведение мяча (за 1 мин.)

Методика проведения: построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны. За каждый тест оценивается сразу вся команда.

| Класс | «5» | «4» | «3» |
|----------------|------------|------------|------------|
| 5 класс | 20 | 18 | 16 |
| 6 класс | 21 | 20 | 19 |
| 7 класс | 23 | 21 | 20 |
| 8 класс | 25 | 24 | 23 |
| 9 класс | 26 | 25 | 24 |

ТЕСТ № 5. Ведение мяча с изменением направления.

Методика проведения: учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3-х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой

стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. По сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

| Класс | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------|-------|------|-----|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 класс | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 12,0 | 11,0 | 10,5 |
| 6 класс | 10,0 | 9,5 | 8,0 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
| 7 класс | 9,5 | 8,2 | 7,4 | 10,0 | 8,5 | 8,0 |
| 8 класс | 9,3 | 8,2 | 7,3 | 10,0 | 8,3 | 7,8 |
| 9 класс | 9,3 | 8,0 | 7,1 | 10,1 | 8,3 | 7,7 |

ТЕСТ № 6. Передача мяча двумя руками от груди (сек).

Методика проведения: учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее. Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает.

| Класс | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 класс | 20,0 | 16,0 | 15,0 | 22,0 | 17,5 | 15,5 |
| 6 класс | 19,0 | 15,5 | 14,0 | 21,5 | 17,0 | 15,0 |
| 7 класс | 18,0 | 15,0 | 12,5 | 20,0 | 16,0 | 14,0 |

ТЕСТ № 7. Бросок в кольцо с места (количество попаданий).

Методика проведения: учащиеся 5-х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

| Класс | Юноши | Девушки |
|-------|-------|---------|
|-------|-------|---------|

| | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 класс | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 6 класс | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 7 класс | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 8 класс | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

ТЕСТ № 7. Бросок в кольцо в движении (количество попаданий).

Методика проведения: учащийся от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и с 2-х шагов выполняет бросок в кольцо (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

| Класс | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 8 класс | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 9 класс | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 0 |