

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 109 г. Челябинска»
454084, г. Челябинск, ул. Шенкурская, 13 факс и тел. (8-351) 791-54-96
e-mail school_109@mail.ru, сайт <http://school109.my1.ru>

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.

СОГЛАСОВАНО
Советом школы
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.



Рабочая программа курса «Физическая культура»

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Базовый уровень.

Составитель: Новоселова Татьяна Юрьевна, учитель физкультуры высшей категории; Алехина Светлана Юрьевна, учитель физкультуры высшей категории.

Рассмотрено на заседании ПОП физической культуры и технологии

Протокол № 2 от «15» октября 2015 г.

Руководитель ПОП  / Новоселова Т.Ю.

г. Челябинск

2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», которая полностью соответствует Примерной программе по физической культуре федерального компонента государственного стандарта общего образования и на основании следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10г.189 (ред. от 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 19993);
3. Об утверждении Положения о Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) /Постановление Российской Федерации от 11.06.2014г. №540;
4. Образовательная программа МБОУ «СОШ №109 г.Челябинска»

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по подвижным (спортивным) играм, лыжной подготовке и легкой атлетике.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача

[illegible]

	ные игры											
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	-	-	-	-	6	6	9	9	9	9	
2	Вариативная часть	27	30	27	30	21	24	18	21	18	21	35 рабочих недель
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	15	15	15	15	12	12	9	9	9	9	
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	15	12	15	9	12	9	12	9	12	
	ИТОГО :	102	105	102	105	102	105	102	105	102	105	

Реализация национально-региональных и этнических особенностей: на национально – региональные и этнические особенности отводится 15 часов учебного времени в 5- 6 классе, 12 часов в 7 классе, 9 часов в 8-9 классе. НРЭО реализуется на

уроках легкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр, а также теоретических знаний о развитии спорта на Южном Урале.

5 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях на спортивной площадке.	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
43	Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	Наши Олимпийцы.	http://sevensport.ru/oi/oil/858-yuzhnouralcy-olimpiicy.html
44	Техника «скользящего» шага. Обучение спуску в высокой стойке.	Сочи – 2014.	http://cheltoday.ru/
45	Техника «скользящего» шага. Подъем «ёлочкой».	Сочи – 2014.	http://uralgufk.ru/sobitiya/
46	Техника попеременного двушажного хода. Подъём «ёлочкой»	Уральский спорт.	Энциклопедия «Челябинск», 1999г., стр. 782-783
47	Техника одновременного двухшажного хода	Южноуральские биатлонисты	http://chelyabinsk.bezformata.ru/newsmakers/list/36083/
48	Техника	Южноуральские	http://dlib.eastview.com/browse/publication/

	одновременного двухшажного хода	биатлонисты	486
78	Игры и игровые задания.	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
79	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
80	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
101	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Легенды и звезды Челябинского спорта	http://www.yandex.ru/ .
102	Остановка мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления	Из истории Южного Урала. Футбол.	http://raritet-chel.ucoz.ru/
103	Освоение техники ударов и остановки мяча. Игра по упрощенным правилам	Из истории Южного Урала. Футбол	http://mediazavod.ru/
104	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
105	Проверка уровня физической подготовленности	Южно – Уральские спортсмены, участники летней Олимпиады в Афинах (2004г.)	Газета «Челябинский рабочий», 12 авг.2004г.

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 15 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	22	Тактика игры в баскетбол
2	23	Тактика свободного нападения
3	24	Позиционное нападение
4	25	Нападение быстрым прорывом
5	26	Игры и игровые задания
6	27	Игры и игровые задания

7	81	Прыжки в высоту с разбега
8	82	Прыжки в высоту с разбега
9	83	Прыжки в высоту с разбега - контроль
10	84	Высокий старт. Стартовый разгон
11	85	Техника спринтерского бега
12	86	Упражнения с набивными мячами
13	87	Круговая тренировка
14	99	Футбол. Инструктаж
15	100	Футбол. Стойки и перемещения.

6 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях на спортивной площадке.	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
43	Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	Наши Олимпийцы.	http://sevensport.ru/oi/oil/858-yuzhnouralcy-olimpiicy.html
44	Техника «скользящего» шага. Обучение спуску в высокой стойке.	Сочи – 2014.	http://cheltoday.ru/
45	Техника «скользящего» шага. Подъем «ёлочкой».	Сочи – 2014.	http://uralgufk.ru/sobitiya/
46	Техника	Уральский	Энциклопедия «Челябинск», 1999г., стр.

	попеременного двушажного хода. Подъём «ёлочкой»	спорт.	782-783
47	Техника одновременного двушажного хода	Южноуральские биатлонисты	http://chelyabinsk.bezformata.ru/newsmakers/list/36083/
48	Техника одновременного двушажного хода	Южноуральские биатлонисты	http://dlib.eastview.com/browse/publication/486
78	Игры и игровые задания.	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
79	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
80	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Народные игры	http://igrushka.kz/vip82/rusnar.php
102	Текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Стойка игрока. Перемещения.	Из истории Южного Урала. Футбол.	http://raritet-chel.ucoz.ru/
103	Освоение техники ударов и остановки мяча. Игра по упрощенным правилам	Из истории Южного Урала. Футбол	http://mediazavod.ru/
104	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
105	Проверка уровня физической подготовленности	Южно – Уральские спортсмены, участники летней Олимпиады в Афинах (2004г.)	Газета «Челябинский рабочий», 12 авг.2004г.

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 15 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	22	Тактика игры в баскетбол
2	23	Тактика свободного нападения
3	24	Позиционное нападение
4	25	Нападение быстрым прорывом
5	26	Игры и игровые задания
6	80	Волейбол. Освоение тактики игры
7	81	Волейбол. Освоение тактики игры
8	82	Легкая атлетика. Инструктаж. Прыжки в высоту с разбега
9	83	Прыжки в высоту с разбега
10	84	Прыжки в высоту с разбега - контроль
11	85	Высокий старт. Стартовый разгон.
12	86	Техника спринтерского бега.
13	87	Упражнения с набивными мячами
14	88	Круговая тренировка
15	105	Техника защиты. Освоение тактики игры.

7 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях на спортивной площадке.	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
43	Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	Наши Олимпийцы.	Ж-л «Телесемь», май, 2007г.
44	Техника	Сочи – 2014.	АиФ Челябинск, июль, 2007г.

	«скользящего» шага. Обучение спуску в высокой стойке.		
45	Техника «скользящего» шага. Подъем «ёлочкой».	Светлана Кайкан	АиФ Челябинск, июль, 2007г.
46	Техника попеременного двушажного хода. Подъем «ёлочкой»	Уральский спорт.	Энциклопедия «Челябинск», 1999г.,стр. 782-783
47	Подъемы и спуски	Привет от «Уральской молнии» (оЛ.Скобликовой)	Газета «Челябинский рабочий»,16 сент,2001г.
48	Подъемы и спуски	Лидия Скобликова «Уральская молния»	Книга, Екатеринбург, 2006
102	Футбол. Инструктаж.	Развитие футбола на Южном Урале	Энциклопедия «Челябинск»,1999г.,стр 781
103	Освоение техники ударов и остановки мяча. Игра по упрощенным правилам	Почетные спортсмены г.Челябинска	. http://www.chel.aif.ru/s
104	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
105	Проверка уровня физической подготовленности	Южно – Уральские спортсмены, участники летней Олимпиады в Афинах (2004г.)	Газета «Челябинский рабочий», 12 авг.2004г. http://uralpress.ru/

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 12 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	22	Тактика игры. Нападение «Быстрым прорывом»
2	23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам мини-баскетбола. Правила игры – контроль.
3	24	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Двусторонняя игра в баскетбол.
4	25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам

5	26	Игры и игровые задания
6	27	Двусторонняя игра в баскетбол
7	66	Волейбол. Инструктаж. Техника передвижений.
8	67	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
9	68	Техника приема и передач мяча
10	87	Легкая атлетика. Инструктаж. Прыжки в высоту с разбега.
11	88	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
12	89	Прыжки в высоту с разбега – контроль.

8 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях на спортивной площадке.	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
96-100	.Вариативная часть футбол.	Детско-юношеский спорт на Южном Урале.	Энциклопедия «Челябинск», 1999г., стр 781
101	Проверка уровня физической подготовленности	Почетные спортсмены г.Челябинска	. http://www.chel.aif.ru/s
102	Проверка уровня физической подготовленности	Легенды и звезды Челябинского спорта	http://www.yandex.ru/ .

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 12 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	22	Тактика игры в баскетбол
2	23	Тактика свободного нападения
3	24	Позиционное нападение
4	25	Нападение быстрым прорывом
5	26	Игры и игровые задания
6	80	Волейбол. Освоение тактики игры
7	81	Волейбол. Освоение тактики игры
8	82	Легкая атлетика. Инструктаж. Прыжки в высоту с разбега
9	83	Прыжки в высоту с разбега
10	84	Прыжки в высоту с разбега - контроль
11	85	Высокий старт. Стартовый разгон.
12	86	Техника спринтерского бега.

9 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях на спортивной площадке.	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
96-100	.Вариативная часть футбол.	Детско-юношеский спорт на Южном Урале.	Энциклопедия «Челябинск», 1999г., стр 781
101	Проверка уровня физической подготовленности	Легенды и звезды Челябинского спорта	http://www.yandex.ru/ .
102	Проверка уровня физической	Легенды и звезды	http://www.yandex.ru/ .

	подготовленности	Челябинского спорта	
--	------------------	---------------------	--

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 12 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	23	Позиционное нападение и личная защита 2х2
2	24	Позиционное нападение и личная защита 3х3
3	25	Взаимодействие игроков. Заслон
4	26	Броски в прыжке
5	27	Игра по правилам баскетбола.
6	82	Легкая атлетика. Инструктаж. Прыжки в высоту с разбега.
7	83	Прыжки в высоту с разбега.
8	84	Прыжки в высоту с разбега.
9	85	Прыжки в высоту с разбега – контроль
10	103	Футбол. Игра по упрощенным правилам
11	104	Футбол. Игра по упрощенным правилам
12	105	Футбол. Игра по упрощенным правилам

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биомеханические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 сек	21 мин.00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места из разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебно-методический комплекс

Класс, количество часов	Дидактическое обеспечение			Методическое обеспечение
	программы	Учебные материалы	Инструментарий для оценивания	
6 класс 105 ч.	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные программы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс.- М.: Просвещение	В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. – М.:Просвещение, В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение	Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение,
7 класс 105ч.	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные программы по физической	М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7	В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. – М.:Просвещение, В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа	Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. –

	культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	класс.– М.: Просвещение	физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение,	М.: Просвещение,
8 класс 105 ч.	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные программы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 8-9 класс – М.: просвещение	В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. – М.:Просвещение, В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение	В.И. Лях Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение
9 класс 105 ч.	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные программы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 8-9 класс – М.: просвещение	В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. – М.:Просвещение, 2009 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение	В.И. Лях Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение

Контрольно-измерительные материалы

**Нормативные требования к тестам с 5 по 9 класс (девушки).
НРЭО**

класс	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места	
	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4
5	11.8 10.6	11.1	4 8		25 35	30	6 11		135 160	150
6	11.6 10.4	10.8	4 9		26 39	34	6 11		140 170	160
7	12.0 10.5	11.1	7 13		27 44	37	6 14		145 180	165
8	11.6 10.4	10.8	4 14		27 46	39	7 18		155 185	175
9	11.8 10.3	10.8	6 14		27 45	37	7 16		125 180	160

**Нормативные требования к тестам с 5 по 9 класс (юноши).
НРЭО**

класс	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места	
	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4
5	11.7 10.5	11.2	2 7	5	28 45	40	1 7	5	155 170	160
6	11.6 10.5	11.1	2 8	5	33 47	37	1 9	6	160 185	170
7	11.6 10.5	11.2	3 8	5	34 50	42	2 10	6	165 195	175
8	11.4 10.0	10.6	3 9	6	34 50	44	4 12	8	165 200	175
9	11.2 10.1	10.6	3 11	7	35 49	43	5 14	11	170 210	190

5 класс. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетвор.	отлично	хорошо	удовлетвор.
Бег 30м, с	5,4	6,2	6,3	5,3	6,1	6,2
Бег 60м, с	10,4	11,6	11,7	10,0	11,1	11,2
Бег 300м, мин, с	1,07	1,21	1,22	1,00	1,17	1,18
Бег 1000м, мин, с	5,20	7,20	7,21	4,45	6,45	6,46
Бег 1500м, мин, с	9,00	10,29	10,30	8,50	9,59	10,00
Прыжок в длину,	300	221	220	340	261	260

см						
Прыжок в высоту, см	105	85	80	110	90	85
Метание мяча (150г), м	21	15	14	34	21	20
Прыжки через скакалку, раз в мин	110	91	90	90	71	70
Подтягивание (девочки из положения лежа), раз	14	6	5	8	4	3
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек	16	10-15	9	22	12-21	11
Сила кисти, кг	18	15-10	12	24	21-12	11

7 класс. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетвор.	отлично	хорошо	удовлетвор.
Бег 30м, с	5.2	5.9	6.0	5.0	5.8	5.9
Бег 60м, с	9.8	11.0	11.1	9.4	10.6	10.7
Бег 300м, мин, с	1.01	1.15	1.16	0.56	1.11	1.12
Бег 1000м, мин, с	5.00	7.00	7.01	4.20	6.15	6.16
Бег 1500м, мин, с	7.30	8.29	8.30	7.00	7.50	7.51
Прыжок в длину, см	350	241	240	380	291	290
Прыжок в высоту, см	115	95	90	125	105	100
Метание мяча (150г), м	26	18	17	39	26	25
Прыжки через скакалку, раз в мин	120	105	104	105	95	94
Подтягивание (девочки из положения лежа), раз	16	8	7	10	6	5
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек	18	12	11	24	14	13
Сила кисти, кг	22	17	16	32	25	24

6 класс. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетвор.	отлично	хорошо	удовлетвор.
Бег 30м, с	5.3	6.0	6.1	5.2	5.9	6.0
Бег 60м, с	10.2	11.4	11.5	9.7	10.9	11.0
Бег 300м, мин, с	1.05	1.19	1.20	0.59	1.14	1.15
Бег 1000м, мин, с	5.10	7.10	7.11	4.30	6.30	6.31
Бег 1500м, мин, с	8.15	8.49	8.50	7.40	8.15	8.16
Прыжок в длину, см	330	231	230	360	271	270

Прыжок в высоту, см	110	90	85	115	95	90
Метание мяча (150г), м	23	16	15	36	23	21
Прыжки через скакалку, раз в мин	115	96	95	105	85	84
Подтягивание (девочки из положения лежа), раз	15	7	6	9	5	4
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек	17	11	10	23	13	12
Сила кисти, кг	20	15	14	28	21	20

9 класс

Упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, с	8,3	9,0	9,7	9,3	9,9	10,4
2. Бег 2000 м, мин,с	9,00	9.40	10.40	10.00	10.40	12.00
3. Прыжки ч/р скакалку за 1 мин, количество прыжков	130	120	110	140	130	120
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	24	20	15	22	17	14
5. Подтягивание, кол- во раз	10	8	5	18	14	10
6. Переворот из виса в упор на перекладине, количество раз	7	4	2	-	-	-
7. Вис на перекладине, с	-	-	-	20	12	5
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	-	-	-	10	9	7

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3	6,1-	5,0	6,4	6,3-	5,1
			12	6,0	5,5	4,9	6,3	5,7	5,0
			13	5,9	5,8-	4,8	6,2	6,2-	5,0
			14	5,8	5,4	4,7	6,1	5,5	4,9
			15	5,5	5,6-	4,5	6,0	6,0-	4,9
					5,2			5,4	
					5,5-			5,9-	
					5,1			5,4	
					5,3-			5,8-	
					4,9			5,3	
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7	9,3-	8,5	10,1	9,7-	8,9
			12	9,3	8,8	8,3	10,0	9,3	8,8
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,6-	8,7
			14	9,0	8,6	8,0	9,9	9,1	8,6
			15	8,6	9,0-	7,7	9,7	9,5-	8,5

					8,6 8,7- 8,3 8,4- 8,0			9,0 9,4- 9,0 9,3- 8,8	
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20

БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение

поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

3.Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	1р	2р	3р	0р	1р	2р
6	1р	2р	3р	0р	1р	2р
7	1р	2р	4р	1р	2р	3р
8	2р	3р	4р	1р	2р	4р

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

4.Проверка навыков бросков в кольцо в прыжке (количество попаданий из 5).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
9	1р	2р	3р	0р	1р	2р

Упражнение выполняется с любой точки с 3 метров от кольца. Нужно ударить мячом в пол, затем быстрым прыжком вперед взять мяч в руки и выпрыгнуть вверх. Бросок надо делать одной или двумя сверху. Желательно впереди бросающего поставить «пассивного защитника».

5. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2 метрах (2-3 кл.) и 2,5 м остальные, от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-микласники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

2. Проверка навыка штрафного броска на точность (из 10 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
9	1р	2р	4р	0р	1р	2р
10	1р	3р	5р	1р	2р	3р

11	2р	4р	6р	1р	2р	4р
----	----	----	----	----	----	----

Для выполнения норматива с большой плотностью урока, бросающий стоит на линии штрафного броска не уходя с места, а мячи ему подносят два помощника. Для большой точности бросков желательно, чтобы помощники подавали мячи в руки бросающему, а не кидали. Количество попаданий иногда полезно вычислить в процентном отношении к десяти. Если ученик попал 2 из 10, то ему надо сказать в этом случае: «Точность бросков у тебя 20%».

ВОЛЕЙБОЛ,

1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3
10	1	3	5	1	2	4
11	1	2	3	2	3	4

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Юноши 11 классов делают те же 6 подач, но в названную зону площадки.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

ГИМНАСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

5 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев – 2,5 балла.
2. Кувырок назад – 3,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 3,0 балла.
4. Перекатом вперед упор присев и о.с. – 1,5 балла.

6 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3 балла
2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) – 1,5 балла
3. Перекатом вперед упор присев – 1,5 балла
4. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх – 2,0 балла
2. Опуститься в «мост» – 3,5 балла
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь – 2,5 балла.

7 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках – 2,5 балла
2. Перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 балл
3. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
4. Стойка на голове согнув ноги – 3,0 балла
5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла.

(для девочек)

1. Из упора присев кувырок вперед – 1,0 балл
2. Кувырок вперед в сед с наклоном – 1,5 балла
3. Лечь и «мост» – 3,0 балла
4. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла
5. Перекатом вперед сед с наклоном – 1,0 балл
6. Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла

8 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь – 3,0 балла
2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1 балл
3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0 балла
4. Опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 балл
5. Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Из упора присев кувырок назад – 2,0 балла
2. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 балла
3. Перекатом вперед лечь и «мост» – 2,5 балла
4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 балла
5. Махом левой упор присев и кувырок вперед – 1,0 балл
6. Прыжок вверх прогибаясь и о.с. – 1,0 балл

9 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев – 2,0 балла
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 балла
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Шагом левой равновесие – 3,0 балла
2. Выпад правой, руки в стороны – 1,0 балл
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 балла
4. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
5. Прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ.

5 класс

Перекладина (низкая)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись – 1,0 балла.
2. Вис прогнувшись – 2 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев – 0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор – 0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь – 3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо – 3,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь – 2,0 балла
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса на в/ж вис согнув ноги – 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж – 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой – 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади – 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево – 2,0 балла.

6 класс

Перекладина низкая

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади – 1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор – 2,0 балла.

5. Махом назад соскок – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях – 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь – 1,5 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 балла.
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.

7 класс

Перекладина (средняя)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – 2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о.с. – 1,5 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – 1,5 балла.
2. Перемах внутрь и мах назад – 1,5 балла.
3. Мах вперед – 1,5 балла.
4. Махом назад развести ноги над жердями – 2,0 балла.
5. Сводя ноги, мах вперед – 1,5 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись влево – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 балла.
2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 балла.
6. Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла.

8 класс

Перекладина (средняя)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.

2. Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 балла. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.
6. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о.с.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 балла.
3. кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 1,0 балла.
5. Мах вперед – 1,0 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись, вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа – 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор – 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж – 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 балла.
6. Соскок махом назад – 1,0 балла.

9 класс

Перекладина (высокая).

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой – 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж – 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж – 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
4. Перехватом правой за н/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону – 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

5 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги – 1,0 балла.
2. Два приставных шага с правой ноги – 1,0 балла.
3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 балла.
4. Шаг правой и , приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз – 2,0 балла.
5. Упор присев – 1,5 балла.
6. Соскок прогибаясь вправо – 2,5 балла.

6 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – стоя продольно у правой трети бревна.

1. Вскок в упор, правую в сторону на носок – 1,0 балла.
2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны – 1,0 балла.
3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и , вставая, три шага на носках – 1,0 балла.
4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом – 1,5 балла.
5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – 1,5 балла.
6. Выпад правой, руки в стороны – 0,5 балла.
7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - 1,0 балла.
8. Соскок прогибаясь – 2,5 балла.

7 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – стойка продольно перед бревном у правого конца.

1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев – 2,5 балла.
2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны – 1,5 балла.
3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны – 1,5 балла.
4. То же с левой ноги – 1,5 балла.
5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс – 1,0 балла.
6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя – 2,0 балла.

8 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди – 2,0 балла.
2. Встать, руки в стороны – 0,5 балла.
3. Шаг полки с левой, руки на пояс – 1,5 балла.
4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 балла.
5. Шаг правой и мах левой вперед – 1,0 балла.
6. Шаг левой и мах правой вперед – 1,0 балла.
7. Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 балла.
8. Упор стоя на правом колене, левую назад – 1,0 балла.
9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла.

9 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 балла.
2. Опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 балла.
3. Толчком ног упор присев – 2,0 балла.
4. Встать на носки, руки в стороны – 0,5 балла.
5. Шагом правой равновесие на ней – 2,5 балла.
6. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла.

ГТО

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
- **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

Каждая из ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;

- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Результатом работы по подготовке к тестированию должно стать освоение тестов (испытаний) комплекса ГТО, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

Сводная таблица нормативов ГТО

		III ступень			
		5-7 кл. (11-12 лет)			
№№	Виды испытаний	мал.		дев.	
пп		сер.	зол.	сер.	зол.
1	Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.)				
	Бег 60 м (сек.)	10,8	9,9	11,2	10,3
	Бег 100 м (сек.)				
	Бег 200 м (сек.)				
	Бег 400 м (мин.)				
2	Бег 300 м (мин.)				
	Бег 500 м (мин.)				
	Бег 600 м (мин.)				
	Бег 800 м (мин.)				
	Бег 1000 м (сек.)				
	Бег 1500 м (мин.)	7.55	7.10	8.35	8.00
	Бег 2000 м (мин.)	10.00	9.30	12.00	11.30
3	Бег 3000 м (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	2,9 1,6	3,3 1,75	2,6 1,45	3,0 1,65
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)				
	Метание мяча 150г (м)	28	34	18	22
	Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м.)				

	Метание гранаты 500 гр. (м)				
	Метание гранаты 700 гр. (м.)				
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	7	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)				
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	-	-	11	17
	Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	14	20	8	14
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пальцами пол)	пальцами рук	пальцами рук	пальцами рук	пальцами рук
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)				
	Лыжные гонки 2 км (мин.)	13.50	13.00	14.3	13.50
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Лыжные гонки 5 км (мин.)				
	Лыжные гонки 10 км (мин.)				
8	Плавание 50 м (мин.)	БУВ	0.50	БУВ	1.05
	Плавание (м.)				
9	Стрельба с 5 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)	15	20	15	20
10	Проверка туристских навыков или туристский поход (кол-во испытаний)	7	8	7	8

* БУВ – Без Учета Времени

		IV ступень			
		8-9 кл. (13-15 лет)			
№№	Виды испытаний	мал.		дев.	
пп		сер.	зол.	сер.	зол.
1	Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.)				
	Бег 60 м (сек.)	9,7	8,7	10,6	9,6
	Бег 100 м (сек.)				
	Бег 200 м (сек.)				
	Бег 400 м (мин.)				
2	Бег 300 м (мин.)				
	Бег 500 м (мин.)				
	Бег 600 м (мин.)				
	Бег 800 м (мин.)				
	Бег 1000 м (сек.)				
	Бег 1500 м (мин)				
	Бег 2000 м (мин.)	9.30	9.00	11.40	11.00

	Бег 3000 м (мин.)	БУВ	БУВ	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,5	3,9	2,9	3,3
	Прыжок в длину с места (м)	1,85	2,0	1,55	1,75
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)				
	Метание мяча 150г (м)	35	40	21	26
	Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м)				
	Метание гранаты 500 гр. (м)				
	Метание гранаты 700 гр. (м)				
5	Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (количество раз)	6	10	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)				
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	-	-	11	18
	Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	-	-	9	15
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	47	30	40
7	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	Пальцами рук	ладонями
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)				
8	Лыжные гонки 1 км (мин.)				
	Лыжные гонки 2 км (мин.)				
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	17,45	16,3	21,3	19,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	27.15	26.0	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)				
9	Плавание 50 м (мин.)	БУВ	0.43	БУВ	1.05
	Плавание (м.)				
10	Стрельба с 10 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)	20	25	20	25
11	Проверка туристских навыков Или туристский поход 10 км (кол-во испытаний)	7	8	7	8

* БУВ – Без Учета Времени