**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1 – 2 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка | Учащийся:владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка |
| Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.  |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. | выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. | выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности. |
| Лазание |
| Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату. | выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности. |
| Упражнения на равновесие |
| Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см).играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей |
| Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. | выполняет: танцевальные упражнения. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утреней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия. | выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. |

3 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. | Учащийся:владеет: знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и самостраховку, правила самоконтроля и саморегуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок). |
| Общефизическая подготовка |
| Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение. |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. | выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности. |
| Лазание |
| По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия.  | выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности. |
| Опорный прыжок |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук | выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; страховка и самостраховка |
| Упражнения на равновесие |
| Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | выполняет: приставные шаги по бревну; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком.играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей |
| Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;  | выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики. |

4 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | Учащийся:владеет: физической подготовкой и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузкой и способах ее регулирования (дозирования); причинами возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.выполняет: режим дня, его содержание и правила планирования, утреннюю зарядку, физкультминутки.  |
| Общефизическая подготовка |
| Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации. |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| Кувырок вперед, назад перекатом стояка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. | выполняет: простейшие акробатические и гимнастические комбинации; страховку и самостраховку, самоконтроль;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики. |
| Висы и упоры |
| Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе. | выполняет: висы и упоры, потягивание в висе. |
| Лазание |
| По канату в 3 приема; перелезание через препятствие. | выполняет: лазание и перелезание.играет: подвижные игры и эстафеты. |
| Опорный прыжок |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук | выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; страховка и самостраховка |
| Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей |
| Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа) комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия | выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; акробатические элементы раздельно и в комбинации. |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | Учащийся:владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад;выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| Бег |
| Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. | выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Метание |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели;  метает на дальность;играет: подвижные игры, с элементами метания. |

2 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики. | Учащийся:владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики.выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| Бег |
| Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. | выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат. |
| Метание |
| Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность;играет: подвижные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков. | выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. |

3 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | Учащийся:владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад.выполняет: двигательный режим;измерение пульса; контроль за самочувствием. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| Бег |
| Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м,2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты. | выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Метание |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность;подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность;играет: подвижные игры, с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков. | выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. |

4 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. | Учащийся:владеет: знаниями о лучших спортсменах России по легкой атлетике; правилами рационального питания; закаливания организма;выполняет: режим дня, его содержание и правила планирования, утреннюю зарядку, физкультминутки. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| Бег |
| Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени;подвижные игры, эстафеты. | выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 1000м; чередование ходьбы и бега 1500м;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». | выполняет: прыжок в длину с места на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Метание |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в коридор 10м. с разбега; подвижные игры с элементами метания. | выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели;  метание на дальность.играет: подвижные игры, с элементами метания. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков. | выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки |

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

1-2 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Учащийся:владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности. |
| На материале раздела «гимнастика с основами акробатики» |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
| На материале раздела «Легкая атлетика» |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
| На материале раздела «Спортивные игры» |
| Футбол |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности |
| Баскетбол |
| Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. | выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности. |
| Волейбол |
| Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте | Используют подвижные игры для активного отдыха. |

3-4 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Учащийся:владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности. |
| На материале раздела «гимнастика с основами акробатики» |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
| На материале раздела «Легкая атлетика» |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием. | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
| На материале раздела «Спортивные игры» |
| Футбол |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности |
| Баскетбол |
| Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д. | выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Волейбол |
| Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении. | Используют подвижные игры для активного отдыха. |

ПЛАВАНИЕ

 3-4 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации | Учащийся:владеет: название плавательных упражнений, способов плавания, правилами гигиены и техникой безопасности; влияние плавания на здоровье человека. |
| Специальная физическая подготовка |
| Имитационные движения ног и рук на суше; специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела», скольжение на груди, спине и др.); движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или бра прыжки с тумбочки; повороты; подвижные игры и развлечения на воде («Фонтан», «Щука и цапля», «Кто дольше! и т.д.) | выполняет: имитационные движения ног и рук; специальные упражнения; проплывание; прыжки с тумбочки, повороты; плавательные упражнения для развития физических способностей.  |
| Домашние задание (самостоятельные занятия) |
| Выполнение имитационных и специальных упражнений рекомендованных программой для освоения умений плавать | Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха. |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девочки | мальчики |
| «5»высок. | «4»средн. | «3»низк. | «5»высок. | «4»средн. | «3»низк. |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Бег 30м | 6,05,85,65,4 | 6,86,66,46,2 | 7,47,27,06,8 | 5,85,65.45,2 | 6,66,46,26,0 | 7,27.06,86,6 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Бег 1000м  | Без учета времениБез учета времени |
| 6,005,00 | 6,305,40 | 7,006,30 | 5,004,30 | 5,305,00 | 6,005,30 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Прыжок в длину с места | 130140150160 | 110120130140 | 90100110120 | 140150160170 | 120130140150 | 100110120130 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Челночный бег 3х10м | 10,29.79,39,1 | 11,010,710,310,0 | 11,711,210,810,4 | 9,99,18,88,6 | 10,810,09,99,5 | 11,210,410,210,0 |
| 3 кл.4 кл. | Прыжок в длину с разбега | 300320 | 260280 | 220240 | 320340 | 280300 | 260280 |
| 3 кл.4 кл. | Прыжок в высоту  | 90100 | 8090 | 6070 | 100105 | 9095 | 7075 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл.  | Метание мяча | 14161820 | 10121416 | 891012 | 20222426 | 18202022 | 14161618 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 10131518 | 8101215 | 681012 | 1216 | 1013 | 810 |
| 3 кл.4 кл. | Подтягивание в висе, раз (мальчики) |  |  |  | 56 | 44 | 33 |
| 1 кл.2 кл.3 кл.4 кл. | Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

Примечание: нормативная база Всероссийского комплекса «ГТО» см. приложение № 1

ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

5-9 КЛАССЫ

5 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка | Учащийся:владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка |
| Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.  |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты. | выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| *Мальчики:* упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.*Девочки:* упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь. | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание |
| Лазание по канату в 3 приема. | выполняет: лазание по канату в 3 приема |
| Опорный прыжок |
| Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) | выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука»; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 36раз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 16раз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 36раз (м), 30раз (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Учащийся:владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| Бег |
| Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег;играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки; тройной, пятерной; |
| Метание |
| Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель;играет: подвижные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке) | выполняет: прыжки через скакалку: 34-40раза (мальчики), 38-44раз (девочки) подтягивание: 4-6раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15-16раз (д), приседания: 18-22раз (м), 14-17раз (д); прыжки в длину с места: 165-180см (м), 150-165см (д); число «бросков»: 34-40раза (м), 28-34раз (д). |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 класс | Бег 30м | 5,3 | 6,0 | 6,6 | 5,1 | 5,8 | 6,4 |
| Бег 60м | 10,4 | 11,0 | 11,6 | 10,2 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжки: в длину с места | 165 | 145 | 125 | 175 | 155 | 135 |
|  с разбега | 325 | 285 | 245 | 345 | 305 | 285 |
|  в высоту | 105 | 95 | 75 | 110 | 100 | 80 |
| Метание т/мяча | 22 | 18 | 14 | 28 | 24 | 20 |
| Бег 1000м | 5,20 | 5,40 | + | 5,00 | 5,20 | + |

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.  | Учащийся:владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания;выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости. | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости;сдает нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала. | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся. |
| Теоретические сведения |
| История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности. | Учащийся:владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом.выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;  |
| Технико-тактическая подготовка |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.). | выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игрыиграет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий):мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |
| передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчикидевочки | 54 | 32 | 21 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала. | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся. |
| Теоретические сведения |
| Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств. | Учащийся:владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств.выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскокииграет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;  |
| Технико-тактическая подготовка |
| Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).*Тактические действия:* свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) | выполняет: технические и тактические действияиграет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу. | Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча над собой двумя руками сверхумальчикидевочки | 54 | 43 | 32 |
| Прием мяча снизу над собоймальчикидевочки | 54 | 43 | 32 |

ФУТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала. | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся. |
| Теоретические сведения |
| История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола | Учащийся:владеет: историей развития футбола; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола | выполняет: упражнения с элементами футбола для развития физических качествиграет: подвижные игры, эстафеты с элементами футбола  |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижение:* сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. *Удары:* по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы. *Ведение мяча:* средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.*Отбор мяча:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; индивидуальные действия в защите: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»; групповые действия в защите: правильный выбор позиции | выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчикидевочки | 4-63-6 | 32 | 21 |
| 6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7ммальчикидевочки | 4-63-6 | 32 | 21 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (5 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| Бег 30м, секунд | 5,0 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 |
| Бег 60м, секунд | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| Бег 500м, мин | 2,10 | 2,30 | 2,50 | 2,30 | 2,50 | 3,10 |
| Бег 1000м, мин. | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 2000м, мин | Без учета времени |
| Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Прыжок на скакалке, 15сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |

Примечание: нормативная база Всероссийского комплекса «ГТО» см. приложение № 1

6 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости. | Учащийся:владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка |
| Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.  |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| 2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты. | выполняет: акробатические комбинации и упражнения.играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| *Мальчики:* подтягивание в висе*;* упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. *Девочки:* смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами. | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание |
| Лазание по канату в 3 и 2 приема | выполняет: лазание по канату в 3 и 2 приема |
| Опорный прыжок |
| Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см) | выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела. | выполняет: прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раза (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
| Теоретические сведения |
| Признаки утомления.История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Учащийся: владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики.выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом |
| Бег |
| Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м,2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной; |
| Метание |
| Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений;играет: подвижные игры с элементами метаний. |
| Домашнее задание (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела. | выполняет: прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д). |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 6 класс | Бег 30м | 5,2 | 5,9 | 6,5 | 5,0 | 5,7 | 6,3 |
| Бег 60м | 10,2 | 10,9 | 11,5 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжки: в длину с места | 170 | 150 | 130 | 180 | 160 | 140 |
|  с разбега | 330 | 290 | 250 | 350 | 310 | 290 |
|  в высоту | 110 | 100 | 80 | 115 | 105 | 85 |
| Метание т/мяча | 24 | 20 | 16 | 30 | 26 | 22 |
| Бег 1000м | 5,10 | 5,30 | + | 4,45 | 5,10 | + |

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль. | Учащийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий.играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости.сдает: нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. | Учащийся:владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена.выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.). | выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |
| 10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения:мальчикидевочки | 85 | 52 | 31 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. | Учащийся:владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты.выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалкуиграет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками; |
| Технико-тактическая подготовка |
| Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером.*Тактические действия:* игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.) | выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасностииграет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.) |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д). |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчикидевочки | 65 | 54 | 43 |
| Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м):мальчикидевочки | 64 | 43 | 32 |

 |

ФУТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| История развития футбола. Выдающиеся футболисты. | Учащийся:владеет: историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола | владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары по мячу*: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; *Ведение мяча:* изученные способы ведения мяча. *Вбрасывания мяча:* вброс мяча из разных исходных положений; *Жонглирование мячом* ногой, бедром, головой. *Отвлекающие действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; *Отборы мяча:* изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. *Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. *Индивидуальные действия* *в нападении:* маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; *защите:* выбор момента и способа действия для перехвата мяча; *Групповые действия* в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; *в защите:* выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками | владеет: передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке;остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре.играет: учебная игра по упрощенным правилам |

|  |
| --- |
|  |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчикидевочки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| 4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м:мальчикидевочки | 4-53-5 | 32 | 21 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (6класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки  |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3х10м, сек | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| Бег 30м, секунд | 4,9 | 5,8 | 6,0 | 5,0 | 6,2 | 6,3 |
| Бег 60м, сек. | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500м, мин | 2,00 | 2,20 | 2,40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| Бег 1000м, мин. | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4,45 | 5,10 | 5,30 |
| Бег 2000м, мин | Без учета времени |
| Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок на скакалке за 20 сек, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |

7 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка | Учащийся:владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка |
| Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| *Мальчики:* Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; *Девочки:* кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360о; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты. | выполняет: акробатические упражнения и комбинациииграет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| *Мальчики:* упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.*Девочки:* упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание |
| Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема | выполняет: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема |
| Опорный прыжок |
| *Мальчики:* прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).*Девочки*: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. | выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Элементы атлетической и ритмической гимнастики |
| Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки). | выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раза (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
| Теоретические сведения |
| Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. | Учащийся:владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. |
| Бег |
| Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной; |
| Метание |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д) |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девушки | юноши |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 7 класс | Бег 30м | 5,0 | 5,8 | 6,4 | 4,8 | 5,6 | 6,2 |
| Бег 60м | 9,8 | 10,8 | 11,4 | 9,4 | 10,2 | 11,0 |
| Прыжки: в длину с места | 180 | 160 | 140 | 190 | 170 | 150 |
|  с разбега | 340 | 300 | 260 | 380 | 330 | 300 |
|  в высоту | 115 | 105 | 85 | 120 | 110 | 90 |
| Метание т/мяча | 26 | 22 | 18 | 36 | 30 | 24 |
| Бег 1000м | 4,50 | 5,20 | 6,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | Учащийся:владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости. | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости.Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры. | Учащийся:владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистахвыполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола | выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |
| 6 штрафных бросков: мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности. | Учащийся:владеет: двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство)выполняет: технику безопасности  |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)*Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.) | выполняет: технические и тактические действияиграет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.) |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчикидевочки | 65 | 54 | 33 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчикидевочки | 43 | 32 | 21 |
| Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчикидевочки | 43 | 32 | 21 |

ФУТБОЛ

|  |
| --- |
|  |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.Профилактика травматизма во время занятий футболом | Учащийся:владеет: знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; выполняет: технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола | владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головойиграет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижения*: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. *Ведение мяча:* совершенствование изученных способов ведения мяча. *Отвлекающим действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнении. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой. *Вбрасывания мяча:* вброс мяча с места и после разбега. *Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается. *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; *Групповые действия в нападении и защите:* при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника | выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиямиведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей); играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчикидевочки | 4-63-6 | 32 | 21 |
| 4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчикидевочки | 4-53-5 | 32 | 21 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки  |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| Бег 30м секунд | 4.8 | 5,6 | 5.9 | 5,0 | 6,0 | 6,2 |
|  Бег 60м секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500м мин | 1,55 | 2,15 | 2,35 | 2,15 | 2,25 | 3,00 |
| Бег 1000м мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,10 |
| Бег 2000м мин  | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжок на скакалке, 20сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |

8 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка. | Учащийся:владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка |  |
| Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| *Мальчики:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).*Девочки:* кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | выполняет: акробатические упражнения и комбинациииграет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| *Мальчики:* упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями *Девочки:* упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну. | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание |
| Лазание по шесту и канату в 2-3 приема | выполняет: лазание по канату и шесту в 2-3 приема |
| Опорный прыжок |
| *Мальчики:* прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).*Девочки*: прыжок боком с поворотом на 90о  (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков. | выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Атлетическая и ритмическая гимнастика |
| Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики. | выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
| Теоретические сведения |
| Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. | Учащийся:владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой;выполняет: самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. |
| Бег |
| Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега. | выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок; |
| Метание |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игрыс элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами.играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-200см (м), 170-185см (д); прыжки из полуприседа: 10-14раз (м), 7-10раз (д). |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девушки | юноши |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 8 класс | Бег 30м | 4,9 | 5,6 | 6,3 | 4,6 | 5,4 | 6,0 |
| Бег 60м | 9,6 | 10,6 | 11,2 | 9,2 | 9,8 | 10,4 |
| Прыжки: в длину с места | 185 | 165 | 145 | 200 | 180 | 160 |
|  с разбега | 350 | 310 | 270 | 400 | 350 | 320 |
|  в высоту | 115 | 105 | 85 | 120 | 110 | 90 |
| Метание т/мяча | 28 | 24 | 20 | 40 | 34 | 28 |
| Бег 1500м | 7,30 | 8,00 | 8,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | Учащийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив. | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000миграет: подвижные и спортивные игры для развития выносливостисдает: нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.  | Учащийся:владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостьювыполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состояние. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменение скорости и направления, с сопротивление и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола. | выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведения мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.играет: баскетбол по упрощенным правилам |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д). |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики | 3 | 2 | 1 |
| 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки | 3 | 2 | 1 |
| 6 штрафных бросков: мальчикидевочки | 43 | 22 | 11 |

 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием | Учащийся:владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровьевыполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя. |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Техника:* перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения)*Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.) | выполняет: технико-тактические действияиграет: по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д). |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчикидевочки | 54 | 43 | 32 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки | 43 | 32 | 21 |
| Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчикидевочки | 43 | 32 | 21 |

 |

ФУТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. Техника безопасности. | Учащийся:владеет: о спортивном режиме и питанием юного футболиста; основными понятиями арбитража; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка |
| Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте | выполняет: техникой выполнения упражнений; прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте; играет: подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие); встречные и круговые эстафеты; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. У*дары* по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. *Остановки мяча:* остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. *Ведение мяча*  изученными способами. *Отвлекающие действия (финты):* в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр. *Вбрасывания мяча*: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега. *Жонглирование мячом ногой*, бедром, головой; *элементы игры вратаря:* выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне; *индивидуальные действия в* *нападении и в защите:* умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам; маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; *групповые действия в нападении и в защите:* взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям. | выполняет: передвижения: различные сочетания способов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: разными способами по котящемуся и летящему мячу в различных направлениях; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу уменьшенного веса: по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой, внутренней сторонами ноги стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановки мяча опускающейся с поворотом до 180 ° внутренней и внешней частями подъема; ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки, обводки и контроль мяча; отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря; Индивидуальные и групповые действия в учебной игре, «закрывания»; «перехват»; управления игрой партнеров по обороне (для вратарей); играет: учебная игра по упрощенным правилам, с применением изученных элементов |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчикиили заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| 5 попыток обводки стоек (фишек): мальчикидевочки | 4-53-5 | 32 | 21 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки  |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3х10м сек | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Бег 30м секунд | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| Бег 60м сек. | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 500м мин  | 1,40 | 1,55 | 2,10 | 2,00 | 2,15 | 2,30 |
| Бег 1000м мин. | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4.50 | 5,15 |
| Бег 2000м мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| Подъем туловища за 1мин из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке 25 сек раз  | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

9 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. | Учащийся:владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой.выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности. |
| Общефизическая подготовка |
| Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка |  |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей |
| *Юноши:* из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.*Девушки:* равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | выполняет: акробатические упражнения и комбинациииграет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры |
| *Юноши:* упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений *Девушки:* упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание |
| Лазание по канату в 2приема | выполняет: лазание по канату и 2 приема |
| Опорный прыжок |
| *Юноши:* прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).*Девушки*: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков. | выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Атлетическая и ритмическая гимнастика |
| Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши). | выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
| Теоретические сведения |
| Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Учащийся:владеет: знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями;выполняет: технику безопасности; |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками; |
| Бег |
| Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей. | выполняет: бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скорости. |
| Прыжки |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок; |
| Метание |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами;играет: спортивные игры. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д) |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | Учащийся:владеет: о дистанциях входящие в программу Олимпийских игрвыполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает: нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности. | Учащийся:владеет: методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; выполняет: правила техники безопасности  |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты | выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста |
| Технико-тактическая подготовка |
| Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре | выполняет: различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игрыиграет: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д) |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки | 33 | 22 | 11 |
| 6 штрафных бросков: юношидевушки | 54 | 22 | 11 |

 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. | Учащийся:владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.выполняет: правила техники безопасности. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты | выполняет: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Техника:* остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры) | выполняет: технико-тактические действияиграет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры) |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д) |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки | 54 | 43 | 32 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши девушки | 43 | 32 | 21 |
| Верхняя прямая подача (6 попыток): юношидевушки | 43 | 32 | 21 |

ФУТБОЛ

|  |
| --- |
|  |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности. | Учащийся:владеет: знаниями о российских и международных футбольных организациях; основными жестами арбитров; основными средствами профилактики травматизма на уроках выполняет: правила игры в футбол; безопасности на уроках футбола. |
| Специальная физическая подготовка |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола | владеет: техникой выполнения упражнений; выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой, ной или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; играет: подвижные игры («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. *Остановки мяча:* подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. *Ведение мяча:* совершенствования изученных способов ведения мяча; *Отвлекающие действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов*; вбрасывания* мяча: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега; *жонглирование* мячом ногой, бедром, головой; *элементы игры вратаря:* ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру; *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча;  маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы; групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;  | выполняет: передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой,правой и левой ногами различными способами по мячу катящему и летящему в разных направлениях, по разным траекториям, с различными скоростями; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу: по мячу срединой частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча подошвой, внутренней сторонами ной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; мяча в движении, выводя мяч на удобную позицию для дальнейших действий; ведение мяча, изученными способами увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контроля мяча и отпуская его от себя на 8-10м; отвлекающие действия (финты) в условиях игровых упражнений с активным поединком и обучающих игр; отбора мяча: приемы, выученные ранее, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля, отражения, перевод мяча без падения и в падении; выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; выбор из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации правильно и рационально; индивидуальные и групповые действияиграет: учебную игру, подвижные игры |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши девушки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| 5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юношидевушки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юношидевушки | 4-53-5 | 32 | 21 |
| Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юношидевушки  | 4-53-5 | 32 | 21 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (9 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки  |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3\*10м сек | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Бег 30м (сек) | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,8 | 6,0 |
| Бег 60м секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 500м мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| Бег 1000м мин. | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4,10 | 4,40 | 5,10 |
| Бег 2000м мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжок на скакалке 25сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

**ПРОГРАММА СРЕДЕЙ ШКОЛЫ**

**10 – 11 класс (юноши)**

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. | Учащийся:владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| Общефизическая подготовка |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, ,4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком) | выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).сдает: комплекс «ГТО». |
| Висы и упоры |
| Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.сдает: комплекс «ГТО». |
| Лазание |
| По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость | выполняет: лазание по канату и 2 приема |
| Опорный прыжок |
| Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см). | выполняет: технику опорного прыжка  |
| Атлетическая гимнастика |
| Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах. | выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг. |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | Учащийся:владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практикивыполняет: технику выученных видов легкой атлетики |
| Специальная физическая подготовка: |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| Бег |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бегиграет: спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| Прыжки  |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| Метание |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг. | выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага. |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | Юноши |
| «5» | «4» | «3» |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 30м | 4,44,3 | 4,84,8 | 5,45,4 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 60м | 8,48,3 | 9.09,0 | 9,89,8 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 100м | 14,013,5 | 14,514,0 | 15,515,0 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Прыжки: в длину с места | 240250 | 220230 | 190190 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) |  с разбега | 440460 | 400420 | 360380 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) |  в высоту | 135140 | 125130 | 115120 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Метание т/мячана дальность | 5046 | 4438 | 3430 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Гранаты  | 3238 | 2832 | 2426 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 3000м (юн) | 14.0014.00 | 15.0015,00 | 16.0016,00 |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности. | Учащийся:владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин. | выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; сдает: нормы «ГТО». |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).*Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу.*Финиширование –* работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста  | Учащийся:владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.выполняет: технику безопасности, терминологией игры. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.играет: двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши  | 5-6 | 3 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши | 5-6 | 3 | 2 |

 |
|  |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | Учащийся:владеет: званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиямивыполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)*Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | выполняет: технико-тактические действияиграет: учебная двухсторонняя игра |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши  | 7-9 | 8 | 6 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши | 6-7 | 5 | 3 |

 |

|  |
| --- |
|  |

ФУТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.Техника безопасности. | Учащийся:владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности |
| Специальная физическая подготовка |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.играет: спортивные игры |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении и* *в защите*: совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении и* *в защите:* организация быстрого и постепенного нападения.совершенствования согласованности действий в обороне.  | выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.играет: учебная игра, используя изученные действия |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши девушки | 4-63-5 | 32 | 21 |
| 5 остановок мяча одним из выученных способом: юношидевушки | 4-63-5 | 32 | 21 |
| Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юношидевушки | 4-53-6 | 32 | 21 |

 |

**10 – 11 класс (девушки)**

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах | Учащийся:владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| Общефизическая подготовка |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя). | выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).сдает: комплекс «ГТО». |
| Висы и упоры |
| Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.сдает: комплекс «ГТО». |
| Лазание |
| По канату в 2 приема | выполняет: лазание по канату в 2 приема |
| Опорный прыжок |
| Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см). | выполняет: технику опорного прыжка  |
| Ритмическая гимнастика |
| Комплексы ритмической гимнастки | выполняет: комплексы ритмической гимнастики |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов. |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | Учащийся:владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практикивыполняет: технику выученных видов легкой атлетики; |
| Специальная физическая подготовка: |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| Бег |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег;играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| Прыжки  |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| Метание |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг. | выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание:13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага. |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | Девушки |
| «5» | «4» | «3» |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 30м | 4,84,8 | 5,55,5 | 6,26,2 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 60м | 9.69,6 | 10,410.4 | 11,011,0 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 100м | 16,516,5 | 17,517,5 | 18,518,5 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Прыжки: в длину с места | 190190 | 165165 | 145145 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) |  с разбега | 360360 | 320320 | 280280 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) |  в высоту | 115115 | 105105 | 8585 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Метание т/мячана дальность; | 3030 | 2424 | 2020 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Гранаты  | 2023 | 1618 | 1212 |
| 10кл.(16лет)11кл.(17лет) | Бег 2000 м (дев) | 10,3010,30 | 11,3011,30 | 12,3012,30 |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности | Учащийся:владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности;выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин. | выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м;сдает: нормы ГТО. |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).*Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).*Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу.*Финиширование –* работа над финишным броском.Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста  | Учащийся:владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.выполняет: технику безопасности, терминологией игры. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| Технико-тактическая подготовка |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.играет: двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага. |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | Учащийся:владеет: званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиямивыполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| Специальная физическая подготовка |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)*Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | выполняет: технико-тактические действияиграет: учебная двухсторонняя игра |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала  | выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов. |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки | 6-8 | 6 | 5 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки | 5-6 | 3 | 2 |

ФУТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения |
| Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.Техника безопасности. | Учащийся:владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности |
| Специальная физическая подготовка |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.играет: спортивные игры |
| Технико-тактическая подготовка |
| *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении и* *в защите*: совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении и* *в защите:* организация быстрого и постепенного нападения.совершенствования согласованности действий в обороне.  | выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.играет: учебная игра, используя изученные действия |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки | 3-5 | 2 | 1 |
| 5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки | 3-5 | 2 | 1 |
| Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки | 3-6 | 2 | 1 |

 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПОЛОЖЕНИЕ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

Введение

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (далее – Комплекс) определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований в видах испытаний (тестов) Комплекса.

Комплекс является программной и нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации, устанавливает перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 лет и старше, а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса.

Цель и задачи

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

 Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;

создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта комплексного назначения, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;

осуществление медицинского контроля организации занятий физической культурой на этапах подготовки и выполнения норм Комплекса.

Структура и содержание

Комплекс состоит из девяти ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень: 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);

VI ступень: 18–30 лет;

VII ступень: 31–40 лет;

VIII ступень: 41–50 лет;

IX ступень: 51 год и старше.

Комплекс состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трех основных разделов:

виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают в себя:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Нормативы Комплекса представлены в Государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) Комплекса

Обязательные:

челночный бег 3х10м – характеристика развития быстроты и координационных способностей;

бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей;

бег 1; 1,5; 2; 2,5; 3км – определение развития выносливости;

прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей;

подтягивание на низкой (из виса лежа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости.

По выбору:

метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей;

плавание 10, 15, 25, 50м – овладение прикладным навыком;

бег на лыжах (либо кросс по пересеченной местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5км – овладение прикладным навыком;

стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения, сидя и положения, стоя (с III ступени) – овладение прикладным навыком;

турпоход (с III ступени) – овладение прикладными навыками.

 Виды испытаний (тесты) Комплекса выполняются в соответствии с требованиями ступеней. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса (кроме 7-9 ступеней). Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования Комплекса, оценка знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает в себя проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

основы методики самостоятельных занятий;

основы истории развития физической культуры и спорта;

овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими нормативами, предъявляющими требования к условиям организации обучения в образовательных организациях.

Спортивная часть Комплекса включает в себя разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов) Комплекса и порядок приема выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе национальные, а также наиболее популярные в молодежной среде виды спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки отличия Комплекса). На основании данных мониторинга первого этапа реализации Комплекса, по решению федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, возможно введение третьего уровня трудности.

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 по видам спорта и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, получают золотой знак отличия Комплекса.

Порядок награждения знаками отличия Комплекса и присвоения спортивных разрядов гражданам Российской Федерации, выполнившим нормы и требования Комплекса, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, результаты которых учитываются этими образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалиста и программам магистратуры.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Структура управления и ресурсное обеспечение организации применения Комплекса

Функции координации по организации применения Комплекса возлагаются на федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы муниципальных образований.

Ресурсное обеспечение применения Комплекса осуществляется из средств федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, внебюджетных и иных источников финансирования.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Государственные требования к физической подготовленности

населения Российской Федерации

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки I–II классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Челночный бег 3х10м (сек) | 9,8 | 9,1 | 10,4 | 9,6 |
|  | или бег на 30м с высокого старта (сек) | 6,2 | 5,7 | 6,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 1км с переходом на ходьбу | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см) | 1,10 | 1,20 | 1,00 | 1,10 |
| 4. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5. | Подтягиваниена высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 2 | 3 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 4 | 7 | 3 | 5 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз) | 4 | 6 | 4 | 6 |
| 7. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 1км (мин, сек) | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 |
|  | или 2 км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| или кросс 1км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 9. | Плавание без учёта времени (м) | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | 5 | 6 | 5 | 6 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов |

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки III–IV классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60м (сек) | 10,6 | 10,0 | 10,8 | 10,4 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек) | 5.20 | 4.40 | 6.00 | 5.40 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,00 | 3,40 | 2,60 | 3,00 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см) | 1,30 | 1,50 | 1,20 | 1,30 |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 4 | 6 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 10 | 15 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 |
| 7. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 7.00 | 6.30 | 7.30 | 7.00 |
|  | или 2 км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| или кросс 2км по пересечённой местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 50 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | 6 | 7 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 180 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трех часов |

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки V–VI классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60м (сек) | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 2. | Бег 1,5км (мин, сек) | 7.30 | 7.00 | 8.00 | 7.30 |
|  | или 2км (мин, сек) | 10.30 | 9.30 | 12.30 | 11.20 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,20 | 3,50 | 3,00 | 3,20 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см) | 1,70 | 1,90 | 1,50 | 1,65 |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса(кол-во раз) | 5 | 8 | – | – |
|  | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 19 |
| или сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 15 | 18 | 10 | 14 |
| 6. | Бег на лыжах 2км(мин, сек) | 14.00 | 13.00 | 14.30 | 14.00 |
|  | или 3км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| или кросс 3км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 7. | Плавание 50м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.50 | Без учёта времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя. Дистанция – 5м (очков) | 20 | 25 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | 6 | 7 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 240 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов |

IV СТУПЕНЬ

(подростки VII–IX классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,2 | 8,4 | 10,0 | 9,4 |
| 2. | Бег 2км (мин, сек) | 10.00 | 9.00 | 12.00 | 10.20 |
|  | или 3км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,50 | 4,00 | 3,20 | 3,50 |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см) | 2,10 | 2,30 | 1,70 | 1,85 |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 8 | 10 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа(кол-во раз) | – | – | 13 | 16 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 15 |
| 6. | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 35 | 45 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 3км (мин, сек) | 18.00 | 17.00 | 20.00 | 19.30 |
|  | или 5км (мин, сек) | 27.00 | 26.00 | – | – |
| или кросс 3км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 9. | Плавание 50м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.43 | Без учёта времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя. Дистанция – 10м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | 7 | 8 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 120 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 180 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов |

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки Х–XI классов или 16–17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | Девушки |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | 13,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.20 | 7.50 | 11.30 | 10.00 |
| или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.00 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | 4,50 | 3,30 | 3,60 |
|  | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 700г (м) | 32 | 38 | – | – |
| 500 г (м) | – | – | 18 | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | 12 | – | – |
|  | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | 40 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 35 | 45 | 30 | 40 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 13 | + 11 | + 16 |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | – | – | 19.00 | 18.30 |
| или 5 км (мин, сек) | 25.00 | 23.40 | – | – |
| или кросс 3 км по пересечённой местности\* | – | – | Без учёта времени | Без учёта времени |
| или кросс 5 км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | – | – |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.41 | Без учёта времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя.Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | 7 | 8 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 75 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 150 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов |