

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-11 КЛАСС

Программа для общеобразовательных организаций

Донецк
2015

*Рекомендовано
Министерством образования и науки
Донецкой Народной Республики
(приказ № 408 от 18.08.2015г.)*

*Утверждено на заседании
научно-методического совета
Донецкого ИППО
(протокол № 4 от 08.06.2015г.)*

Составители:

Мельничук Ю.В., заведующий отделом физической культуры и спортивно массовой работы Донецкого ИППО (руководитель творческой группы),
Хрип К.В., методист отдела физической культуры и спортивно массовой работы Донецкого ИППО,
Киселева Л.Л., учитель физической культуры Иловайская ОШ № 13 г.Харьцызск,
Макущенко И.В., заведующий МК отдела образования МОН ДНР г.Енакиево,
Москалец Т.В., кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой ТМФВ Донецкого института физической культуры и спорта,
Сидорова В.В., кандидат наук, по физическому воспитанию и спорту, доцент Донецкого института физической культуры и спорта,
Тарапата Н.В., начальник управления физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма,
Хромых Н.И., учитель физической культуры ОШ №135 г. Донецка

Научно-методическая редакция:

Полякова Л.П., министр образования и науки ДНР, доктор наук по государственному управлению
Чернышев А.И., ректор Донецкого ИППО, кандидат педагогических наук

Рецензенты:

Белых С.И., заведующий кафедрой физического воспитания Донецкого Национального университета, кандидат педагогических наук, доцент
Варавина Е.Н., кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания Донецкого Национального университета
Денисова Г.В., учитель физической культуры Донецкой гимназии № 70

Ответственные за выпуск:

Симонова И.В., заместитель министра образования и науки ДНР
Зарицкая В.Г., проректор Донецкого ИППО, кандидат филологических наук

Технический редактор, корректор:

Шевченко И.В., методист центра издательской деятельности Донецкого ИППО

Физическая культура : 1-11 кл. : программа для общеобразоват. организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. ; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
1 класс	11
2 класс	15
3 класс	19
4 класс	24
5 класс	28
6 класс	33
7 класс	38
8 класс	44
9 класс	50
10 класс	56
11 класс	63
Приложения	70
Ориентировочные контрольные нормативы	70
Диагностические упражнения по мониторингу физического развития	84
Критерии оценивания учебной деятельности учащихся по учебному предмету «физическая культура»	93
Расчет темпов прироста физических качеств (%)	96
Мониторинг физического развития	97
Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»	104
ВАРИАТИВНЫЕ ТЕМЫ	108
«Туризм» 1-4 класс	108
Спортивная борьба	113
Флорбол	134
Профессионально-прикладная физическая подготовка	143

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из основных целей современного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС) физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Предмет «Физическая культура» - один из значимых компонентов системы образования, направленный на укрепление и сохранение здоровья человека.

Предмет «Физическая культура» относится к отрасли «Здоровье и физическая культура» инвариантной составляющей учебных планов и обязательно преподается в общеобразовательных заведениях всех форм собственности с 1 по 11 класс не менее 3 часов в неделю. Урок по физической культуре не должен превышать 45 минут. При модульной системе обучения урок физической культуры планируется в расписании по 45 минут совместно с уроками иностранного языка, музыки, изобразительного искусства и др.

Согласно статье 76 п.2 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте»: «Педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта вправе осуществлять лица, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также допущенные к такой деятельности в порядке, установленном Республиканским органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики».

Целью предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учебном заведении является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

▪ **Оздоровительные:**

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

▪ **Образовательные:**

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

▪ **Воспитательные:**

- формирование патриотического самосознания;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка,

честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

– формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

– реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;

– формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;

– профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

▪ **Развивающие:**

– развитие кондиционных и координационных качеств;

– развитие творческих способностей;

– развитие мировосприятия;

– развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

▪ **Прикладные:**

– обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

– освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

Все задачи урока являются равнозначными.

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

Допуск учащихся к занятиям. Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования учащиеся объединяются в медицинские группы для учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

Структура и содержание учебной программы. Главная задача данного программного документа - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями Стандартов начального, среднего, полного общего образования.

При подготовке Программы были использованы программы по физической культуре:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–IV классы». – Минск: НИО, 2012.
3. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». – Минск: НИО, 2012.
4. Круцевич Т. Ю., Дятленко С. М., Турчик И. Х., Кравченко Н. С., Чешейко С. М., Лакиза О. М., Деменков Д. В. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений 5-9 классы.
5. Зуболий Н.Д., Деревянко В.В., Лакиза А.Н., Шегимага В.Ф., Майер В.И. Программа для основной и специальной медицинских групп общеобразовательных учебных заведений. Физическая культура 1-4 классы.

Программа состоит из Пояснительной записки, Примерного учебно-тематического плана, содержания изучения предмета в примерного распределения учебного времени на 1-11 классах и приложений.

Программа по предмету «Физическая культура» включает в себя такие разделы: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития): базовая и вариативная часть» (деятельностный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Основы валеологии», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», «Олимпийское движение». В материалах этих тем предоставляются сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Знания о физической культуре получаются непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий или отдельно не более 2 часов в каждой теме. В конце каждой четверти перед четвертной оценкой обязательно выставляется отдельная оценка по теоретической подготовке раздела «Основы знаний о физической культуре» и теоретическому материалу пройденных тем.

Оценивание знаний выполняется в журнале в отдельном столбце «ОЗ». Контроль знаний может проводиться устно или письменно.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы базовой и вариативной части.

В педагогическом плане базовая часть позволяет сделать процесс физического воспитания непрерывным, облегчить переход от одной возрастной группы к другой, обеспечить социальную адаптацию (переход из одной школы в другую, смена педагога, учеба в высших, средних специальных учебных заведениях и т.д.). Такой подход обеспечит необходимый уровень развития личности учащихся, укрепление их здоровья, овладение ими знаний и умений самосовершенствования.

Базовая часть во всех классах включает в себя тему «Мониторинг физического развития» (МФР), темы по изучению базовых видов спорта.

Тема «Мониторинг физического развития» дает нам возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья учащихся и включает в себя 6 функциональных проб (индексов): «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма. Функциональные пробы проводятся в сентябре, апреле-мае для выявления состояния организма, а также определения динамики развития функциональных систем. Все функциональные пробы нужно проводить из спокойного положения до выполнения физических упражнений.

Тема «Мониторинг физического развития» предполагает также исследование уровня физического развития, двигательных способностей и состояния здоровья. Для этого используются в 1-4 классах 4 диагностических упражнения, в 5-11 классах - 6 диагностических упражнений оценки физической подготовленности учащихся. Начальный уровень диагностических упражнений принимается во время изучения базовых видов спорта: гимнастика - упражнение на гибкость, силу; спортивные игры - упражнение на ловкость, скоростно-силовые качества; легкая атлетика - упражнение на скорость, выносливость; туризм - упражнение на силу, скоростно-силовые качества, но не позднее ноября месяца. В мае комплексно принимаются все 6 диагностических упражнений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, в последней четверти выполняют тестовые упражнения, не

запрещенные согласно их заболеваниям для определения уровня физической подготовленности. Следует отметить, что учащиеся I класса в I четверти не диагностируются.

При определении уровня физической подготовленности учитель должен использовать таблицу результатов без учета динамики развития.

Диагностические упражнения, кроме уровней, имеют балльную шкалу оценивания, что дает возможность преподавателю в апреле-мае оценить учащегося, кроме 1-4 классов, с учетом его темпа прироста показателей физической подготовленности. Тема «Мониторинг физического развития» в сентябре месяце не оценивается, а оценка за тему выставляется в мае месяце в соответствии с критериями оценивания по физической культуре.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый - исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Вторым - изменения в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке позитивных изменений в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. Для этого используется формула расчета темпов прироста физических качеств автора А.Г. Трушкина (приложение 3). Если прирост составляет 10-15%, к оценке результата учащегося добавляется 1 балл, а в случае прироста более 15% к оценке результата учащегося добавляется 2 бала.

Базовые темы обязательны для изучения. Базовая часть включает в себя темы:

1-4 классы - «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Основные понятия и элементы спортивных игр», «Плавание» (при отсутствии условий проведения занятий по плаванию часы перераспределяются в равном количестве на другие базовые темы);

5-9 классы - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», «Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя из 4-х: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол - с учетом материально-технической базы и интересов учащихся);

10-11 классы - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», «Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя из 4-х: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол - с учетом материально-технической базы и интересов учащихся), «Организация активного досуга».

При отборе для изучения спортивных игр нужно учитывать, что для формирования умений и навыков нужно проводить занятия по выбранным базовым видам спорта не меньше 3-х лет.

Базовые спортивные дисциплины дают возможность всесторонне развить учащегося.

Кроме базовой части программного материала содержание программы включает в себя вариативную часть, которая состоит из вариативных спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения.

Из предложенных видов спорта учитель выбирает 1-2 темы и равномерно распределяет выделенные часы на вариативную часть. Учитель может направить часы вариативной части на увеличение часов базовых тем.

Вариативную часть программы для формирования представления, знаний и умений по различным видам спорта **можно менять и корректировать ежегодно**. Каждая вариативная тема для 5-11 классов по данному виду спорта рассчитана на семь лет, что также дает возможность проводить вариативную тему с 5 по 11 класс. Программы вариативных тем включают содержание учебного материала, государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся и учебные нормативы. При составлении годового плана учитель указывает, какой год проводится обучение учащихся по данной теме.

Изучение вариативной темы, когда год изучения не соответствует классу обучения (например, в 9 классе изучается тема единоборств, первый год изучения), учитель должен

самостоятельно скорректировать содержательное наполнение вариативной темы и контрольные нормативы с учетом физической подготовленности и психолого-возрастных особенностей учащихся.

Специалисты по физической культуре могут разрабатывать свои вариативные темы к этой программе. Программы вариативных тем должна пройти экспертизу, получить гриф Министерства образования и науки, быть обнародована для общего пользования. Таким образом, количество вариативных тем со временем должно возрастать.

В 1-4 классах в каждый урок физической культуры необходимо включать игровую деятельность учащихся. При использовании в уроках подвижных игр и игровых заданий решаются следующие задачи:

– развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, сохранение равновесия, быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации, согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела, воспроизведение темпа и ритма движений) и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости) способностей;

– закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности.

В соответствии с учебными планами проведение занятий по «Физической культуре» с юношами и девушками 10-11 классов осуществляется отдельно.

Деление классов на группы производится в соответствии с приказом Министерства образования и науки.

Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

При возможности организовать проведение учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура» отдельно для мальчиков (юношей), девочек (девушек) в других классах (1-9), данные классы также делятся на соответствующие группы.

В период с 01.09 до 01.10 учебного года с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры прием контрольных учебных нормативов не осуществляется, базовая тема «Мониторинг физического развития и физической подготовленности» реализуется через 6 функциональных проб (индексов), а занятия носят рекреационно-оздоровительный характер с умеренными нагрузками.

В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения каждым учащимся, школьники, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на нем и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях (приложение 2).

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов). 1-4 классы

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Классы			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	84	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока или не более 2 часов в теме			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.3	Легкая атлетика	14	14	14	14
1.4	Подвижные игры	18	18	14	14
1.5	Основные понятия и элементы спортивных игр* (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)	14	14	18	18
1.6	Плавание**	10	13	13	13
1.7	Мониторинг физического развития	14	14	14	14
2	Вариативный компонент	15	15	15	15
2.1	Туризм	+	+	+	+
	Всего	99+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)

Основные понятия и элементы спортивных игр* - выбираются 2 вида спорта из четырех с учетом пожеланий родителей.

Плавание** - при отсутствии возможности проводить занятия, часы данной темы распределяются равномерно на другие виды программного материала базовой части.

5-9 классы

№п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	82	82	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока или не более 2 часов в теме				
1.2	Гимнастика	14	14	14	14	14
1.3	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.4	Спортивные игры* (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)	26	26	26	26	26
1.5	Туризм	14	14	14	14	14
1.6	Мониторинг физического развития	12	12	12	12	12
2	Вариативный компонент	20	20	20	20	20
2.1	Спортивная борьба	+	+	+	+	+
2.2	Флорбол	+	+	+	+	+
	Всего	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)

Спортивные игры* - выбираются 2 вида спорта из четырех с учетом материально-технической базы и интересов детей.

10-11 классы

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Базовая часть	72	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока или не более 2 часов в теме	
1.2	Гимнастика	12	12
1.3	Легкая атлетика	12	12
1.4	Спортивные игры* (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)	14	14
1.5	Туризм	12	12
1.6	Организация активного досуга	10	10
1.7	Мониторинг физического развития	12	12
2.	Вариативный компонент	30	30
2.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	+	+
2.2	Спортивная борьба	+	+
2.3	Флорбол	+	+
	Всего	102+3 (резерв часов)	102+3 (резерв часов)

Спортивные игры* - выбираются 2 вида спорта из четырех с учетом материально-технической базы и интересов детей.

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Физическая культура как основная отрасль укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке, лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения к местам занятий. Правила поведения на игровых и спортивных площадках во внеурочное время. Гигиенические знания. Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося первого класса. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы Олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.</p>	<p>Ученик: имеет общие представления о здоровье и здоровом образе жизни, об Олимпийских играх древности; объясняет значение физической культуры и физических упражнений для здоровья человека; определяет гигиенические правила соблюдения двигательного режима дня, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в различных условиях; называет основные правила закаливания, формирования правильной осанки, правила поведения во дворах, на игровых и спортивных площадках во внеурочное время, правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки; соблюдает требования правил безопасного поведения на уроках физической культуры в спортзале, на спортплощадке.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	
<p>Знания. Общие сведения о гимнастике. Одежда и обувь для занятий гимнастикой. Гимнастика на олимпийских играх. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гимнастики; вис на согнутых руках.</p> <p>Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по</p>	<p>Ученик: имеет общие представления о гимнастике, одежде и обуви для занятий гимнастикой; определяет роль и место гимнастики в олимпийских играх; выполняет упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гимнастики; вис на согнутых руках; основная стойка,</p>

<p>одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Лазание. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута; ходьба по прямой линии на полу, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами; стойка на одной ноге, вторая нога согнута; ходьба по прямой линии на полу, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки;</p> <p>соблюдает требования правил безопасного поведения на уроках физической культуры в спортзале.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Общее представление о легкой атлетике; одежда и обувь для занятий легкой атлетикой; правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, на носках, с удержанием в различных положениях гимнастической палки, мяча, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение.</p> <p>Бег. С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки. На месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.</p> <p>Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, броски большого мяча</p>	<p>Ученик: имеет общее представление о легкой атлетике; одежде и обуви для занятий легкой атлетикой; соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой; выполняет ходьбу обычным и широким шагом, на носках, с удержанием в различных положениях гимнастической палки, мяча, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение; бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя</p>

(1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	руками из-за головы, от груди.
Подвижные игры	
<p>Знания. Общее представление о подвижных играх; правила проведения подвижных игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр.</p> <p>Игры с выполнением строевых команд. «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».</p> <p>Игры для развития внимательности. «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».</p> <p>Игры для совершенствования координационных способностей. «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».</p> <p>Игры и игровые задания с бегом. «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».</p> <p>Игры и игровые задания с прыжками. «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».</p> <p>Игры и игровые задания с метаниями. «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони</p>	<p>Ученик: имеет общее представление о подвижных играх; соблюдает правила проведения подвижных игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр. выполняет: игры со строевыми командами: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики»; игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало»; игры для совершенствования координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа»; игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место»; игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки»; игры и игровые задания с метаниями: «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали - тот ловит», «Кто</p>

<p>мяч», «Мишень-качалка».</p> <p>Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».</p>	<p>дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка»;</p> <p>игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».</p>
<p>Основные понятия и элементы спортивных игр</p>	
<p>Знания. Общее представление о спортивных играх. Правила безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Элементы спортивных игр. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет общее представление о спортивных играх;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время занятий спортивными играми;</p> <p>выполняет: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>
<p>Плавание</p>	
<p>Знания. Общие представления о плавании. Стили плавания. Правила поведения на воде. Правила безопасности во время занятий плаванием.</p> <p>Физическая подготовка. Имитация движений пловца: подготовительные упражнения на суше; движения руками и ногами стилем «кроль» на груди и на спине.</p> <p>Техническая подготовка. Упражнения возле бортика: приседание с погружением; выдох в воду; открывание глаз в воде.</p> <p>Держась руками за бортик. Выполнение движений ногами и руками с выдохом в воду.</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>Плавание с помощью доски.</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет общее представление о плавании, стилях плавания;</p> <p>придерживается правил поведения на воде;</p> <p>соблюдает правила безопасности на занятиях плаванием;</p> <p>выполняет: подготовительные упражнения на суше; движения руками и ногами стилем «кроль» на груди и на спине; упражнения возле бортика: приседание с погружением; выдох в воду; открывание глаз в воде; движения ногами и руками с выдохом в воду;</p> <p>упражнения «Поплавок», «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>Плавание с помощью доски.</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития:</p>	<p>Ученик:</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. «Проба Штанге». 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 	<p>имеет общие представления о функциональных пробах.</p> <p>выполняют бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м.</p>
--	--

2 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Основы знаний о физической культуре	
<p>Основы безопасности занятий: Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила поведения при травмах и несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде.</p> <p>Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн.</p> <p>Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения тестовых упражнений. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема Олимпийских игр, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийский игр.</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о современных Олимпийских играх; олимпийской символике и атрибутах, церемонии открытия и закрытия Олимпийский игр;</p> <p>объясняет правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений; правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн;</p> <p>определяет правила выполнения тестовых упражнений, требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток; понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе;</p> <p>называет требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток;</p> <p>соблюдает правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой; правила поведения при травмах и несчастных случаях; правила поведения учащихся на воде.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	

Знания. Общие сведения о гимнастике. Инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) - марш!», «По диагонали - марш!».

Общеразвивающие упражнения. Для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; комплексы утренней гимнастики без предмета (имитационного характера), с гимнастической палкой, флажками, мячом, скакалкой; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке; кувырок вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; то же с поднятыми в стороны руками стоя на полу, на скамейке. Ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки, бег по гимнастической скамейке. Повороты кругом стоя на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки).

Упоры, висы. Стигание и разгибание рук в упоре на бедрах, в упоре лежа; переход из упора присев в упор стоя, с упора лежа в упор лежа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой

Ученик:

называет общие сведения о гимнастике, инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой;

соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой;

выполняет:

строевые упражнения: расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) — марш!», «По диагонали - марш!»;

общеразвивающие упражнения: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; комплексы утренней гимнастики без предмета (имитационного характера), с гимнастической палкой, флажками, мячом, скакалкой; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток;

элементы акробатики: перекаты в группировке; кувырок вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях;

упражнения в равновесии: стойка на одной ноге с закрытыми глазами; то же с поднятыми в стороны руками стоя на полу, на скамейке; ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки, бег по гимнастической скамейке; повороты кругом стоя на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки;

лазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки);

упоры, висы: стигание и разгибание рук в упоре на бедрах, в упоре

<p>перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание в висе лежа; размахивание в висе на высокой перекладине.</p>	<p>лежа; переход из упора присев в упор стоя, с упора лежа в упор лежа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание в висе лежа; размахивание в висе на высокой перекладине.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Известные легкоатлеты родного края. Беговые и прыжковые упражнения – их значение в развитии ловкости и скорости. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег. Бег на месте, по разметкам, «змейкой» и «восьмеркой», с высокого старта 30 м, челночный бег 4х9 м, на заданное расстояние и время.</p> <p>Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением, через короткую и длинную скакалку.</p> <p>Метания. Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания. Метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м.</p>	<p>Ученик: называет известных легкоатлетов родного края, значение беговых и прыжковых упражнений в развитии ловкости и скорости; соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой; выполняет: ходьба: ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; бег: бег на месте, по разметкам, «змейкой» и «восьмеркой», с высокого старта 30 м, челночный бег 4х9 м, на заданное расстояние и время; прыжки: прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением, через короткую и длинную скакалку; метания: броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания. Метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м.</p>
<p>Подвижные игры</p>	
<p>Знания. Значение подвижных игр. Правила безопасности во время занятий подвижными играми.</p> <p>Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Попробуй поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».</p>	<p>Ученик: знает значение подвижных игр; соблюдает правила безопасности во время занятий подвижными играми; выполняет: игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Попробуй поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку»,</p>

<p>Игры и игровые задания с бегом. «Быстро возьми - быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы - веселые ребята», «Конники-спортсмены».</p> <p>Игры и игровые задания с прыжками. «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».</p> <p>Игры и игровые задания с метаниями. «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал - садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».</p> <p>Игры и игровые задания с лазанием. «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».</p> <p>Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок».</p>	<p>«Запрещенное движение», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?»;</p> <p>игры и игровые задания с бегом: «Быстро возьми - быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы - веселые ребята», «Конники-спортсмены»;</p> <p>игры и игровые задания с прыжками: «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде»;</p> <p>игры и игровые задания с метаниями: «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал - садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням»;</p> <p>игры и игровые задания с лазанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы»;</p> <p>игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок».</p>
---	--

Основные понятия и элементы спортивных игр

<p>Знания. Значение спортивных игр в укреплении и сохранении здоровья. Правила безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Элементы спортивных игр. Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180°; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>	<p>Ученик: знает значение спортивных игр в укреплении и сохранении здоровья; соблюдает правила безопасности во время занятий спортивными играми; выполняет: броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180°. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>
--	--

Плавание

<p>Знания. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьника. Гигиена пловца. Правила безопасности во время занятий плаванием.</p> <p>Физическая подготовка. Упражнения на суше: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца.</p> <p>Техническая подготовка. Упражнения для дыхания и умения видеть в воде: погружения лица в воду и открывание глаз в воде; выдох в воду.</p> <p>Специальные плавательные упражнения. Для работы рук и ног; работа рук способом «кроль» на груди и на спине; объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик. Прыжки в воду с места руки вверх. Ознакомление с техникой спортивного плавания способом «кроль» на груди.</p>	<p>Ученик: характеризует влияние водных процедур на состояние здоровья; называет гигиенические требования к пловцу; соблюдает правила безопасности во время занятий плаванием; выполняет: упражнения на суше: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для дыхания и умения видеть в воде: погружения лица в воду и открывание глаз в воде; выдох в воду; специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; работа рук способом «кроль» на груди и на спине; объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик; прыжки в воду с места руки вверх; знаком с техникой спортивного плавания способом «кроль» на груди.</p>
---	---

Мониторинг физического развития

<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 	<p>Имеют общие представления о функциональных пробах</p> <p>Выполняют: бег 30м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м.</p>
--	---

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Переохлаждение и меры предупреждения.</p>	<p>Ученик: имеет представление о переохлаждении и мерах его предупреждения,</p>

<p>Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.</p> <p>Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки. Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Страны и города, в которых проводились Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.</p>	<p>значении и правилах закаливания;</p> <p>объясняет влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика; значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений;</p> <p>определяет вредные привычки и их влияние на здоровье школьника; правила здорового образа жизни третьеклассника; двигательный режим третьеклассника в различные времена года;</p> <p>называет страны и города, в которых проводились Олимпийские игры; виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр;</p> <p>объясняет упражнения для формирования правильной осанки; понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Знания. Значение гимнастики в развитии физических качеств. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.д.). Приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками. Наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках. Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. «Мост» из положения лежа на спине.</p> <p>Упражнения в равновесии. На рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне), ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180° и 360° стоя на</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает значение гимнастики в развитии физических качеств;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>общеразвивающие упражнения: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.д.). Приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками. Наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках. Комплекс упражнений утренней гимнастики;</p> <p>акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; «мост» из положения лежа на спине;</p> <p>упражнения в равновесии: на рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне), ходьба на носках, приставным</p>

<p>двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.</p> <p>Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре на бедрах, в упоре лежа; переход из упора присев в упор стоя, с упора лежа в упор лежа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание в висе лежа; размахивание в висе на высокой перекладине; подтягивание в висе (мальчики).</p>	<p>шагом в правую и левую стороны, повороты на 180° и 360° стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев;</p> <p>висы и упоры: сгибание и разгибание рук в упоре на бедрах, в упоре лежа; переход из упора присев в упор стоя, с упора лежа в упор лежа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание в висе лежа; размахивание в висе на высокой перекладине; подтягивание в висе (мальчики).</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Виды легкой атлетики. Легкоатлетические соревнования в программе Олимпийских игр. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо.</p> <p>Бег. Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4х9 м.</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах.</p> <p>Метания. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает виды легкой атлетики;</p> <p>называет место легкоатлетических соревнований в программе Олимпийских игр;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо;</p> <p>бег: бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4х9 м;</p> <p>прыжки: прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах;</p> <p>метания: броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.</p>
<p>Подвижные игры</p>	

<p>Знания. Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми.</p> <p>Игры и игровые задания с выполнением строевых команд. «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».</p> <p>Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны».</p> <p>Игры и игровые задания с бегом. «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».</p> <p>Игры и игровые задания с прыжками. «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».</p> <p>Игры и игровые задания с метаниями. «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».</p> <p>Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок».</p>	<p>Ученик: знает роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей; соблюдает правила безопасности во время занятий подвижными играми; выполняет: <i>игры и игровые задания с выполнением строевых команд:</i> «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест»; <i>игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей:</i> «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны»; <i>игры и игровые задания с бегом:</i> «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета»; <i>игры и игровые задания с прыжками:</i> «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками»; <i>игры и игровые задания с метаниями:</i> «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух»; <i>игры с выполнением тестовых упражнений:</i> «Выполняй без ошибок».</p>
<p>Основные понятия и элементы спортивных игр</p>	
<p>Знания. Общие сведения и основные понятия спортивных игр. Правила безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Элементы спортивных игр. Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны,</p>	<p>Ученик: знает общие сведения и основные понятия спортивных игр; соблюдает правила безопасности во время занятий спортивными играми; выполняет: броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и</p>

<p>с поворотом на 180° и 360°. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>	<p>ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>
<p>Плавание</p>	
<p>Знания. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьника. Средства закаливания. Правила безопасности во время занятий плаванием.</p> <p>Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений.</p> <p>Техническая подготовка. Упражнения для дыхания и умения видеть в воде: открывание глаз в воде; выдох в воду.</p> <p>Специальные плавательные упражнения. Для работы рук и ног; техника спортивного плавания способом «кроль». Проплывание 20-25 м без учета времени.</p>	<p>Ученик: знает об опасности переохлаждения; называет средства закаливания; соблюдает правила безопасности во время занятий плаванием; выполняет: общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений; упражнения для дыхания и умения видеть в воде: открывание глаз в воде; выдох в воду; специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; техника спортивного плавания способом «кроль»; проплавание 20-25 м без учета времени.</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 	<p>Ученик: имеет общие представления о функциональных пробах; выполняют: бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м.</p>

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой.</p> <p>Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p>Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Современное олимпийское движение. Идеалы и ценности олимпийского движения.</p>	<p>Ученик: имеет представление о современном олимпийском движении, идеалах и ценностях олимпийского движения; объясняет правила здорового образа жизни учащихся; двигательный режим учебного и выходного дня; влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика; значение правильной осанки для здоровья человека; определяет требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года; понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений; называет простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости; объясняет правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений; правила самооценки уровня развития двигательных способностей.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	
<p>Знания. История развития гимнастики. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Лазание, подтягивание: Лазание по канату в два приема, в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Подтягивание в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине.</p> <p>Акробатические упражнения: Из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок вперед и назад,</p>	<p>Ученик: знает историю развития гимнастики; называет приемы страховки во время выполнения гимнастических упражнений; соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой; выполняет: общеразвивающие упражнения: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч); комплекс упражнений утренней гимнастики; лазание, подтягивание: лазание по канату в два приема, в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице;</p>

<p>перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки: С предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям, ходьба боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки, повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки, ходьба по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения в равновесии: На гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом, ходьба с предметом на голове с поворотами на 180° и 360°, поворот прыжком влево и вправо на 90°, упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев. Висы, упоры.</p>	<p>подтягивание в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине;</p> <p>акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки: с предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям, ходьба боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки, повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки, ходьба по наклонной гимнастической скамейке;</p> <p>упражнения в равновесии: на гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом, ходьба с предметом на голове с поворотами на 180° и 360°, поворот прыжком влево и вправо на 90°, упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев; висы, упоры.</p>
Легкая атлетика	
<p>Знания. Гигиена спортивной одежды и обуви. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение.</p> <p>Бег. Бег семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиванием толчком правой и левой ногой, с ускорением, челночный бег 4х9 м, 30 м на результат, на расстояние в течение до 6 минут.</p> <p>Прыжки. Прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Метания. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о гигиена спортивной одежды и обуви;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение;</p> <p>бег: бег семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиванием толчком правой и левой ногой, с ускорением, челночный бег 4х9 м, 30 м на результат, на расстояние в течение до 6 минут;</p> <p>прыжки: прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо;</p> <p>метания: броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на</p>

<p>цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.</p>	<p>дальность и на заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.</p>
<p>Подвижные игры</p>	
<p>Знания. Значение подвижных игр в организации активного отдыха. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки».</p> <p>Игры и игровые задания с ходьбой и бегом. «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».</p> <p>Игры и игровые задания с прыжками. «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками.</p> <p>Игры и игровые задания с метаниями. «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летящий мяч», «Перемена мест».</p> <p>Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок».</p>	<p>Ученик: знает значение подвижных игр в организации активного отдыха; соблюдает правила безопасности на занятиях подвижными играми; выполняет: <i>игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей:</i> «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки»; <i>игры и игровые задания с ходьбой и бегом:</i> «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка»; <i>игры и игровые задания с прыжками:</i> «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками; <i>игры и игровые задания с метаниями:</i> «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летящий мяч», «Перемена мест»; <i>игры с выполнением тестовых упражнений:</i> «Выполняй без ошибок».</p>
<p>Основные понятия и элементы спортивных игр</p>	
<p>Знания. Общие сведения и основные понятия спортивных игр. Правила безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Элементы спортивных игр. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно. Удары</p>	<p>Ученик: выполняет: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в приседе и сидя</p>

<p>мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>	<p>на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).</p>
<p>Плавание</p>	
<p>Знания. История развития плавания. Развивающие значение плавания. Правила безопасности во время занятий плаванием.</p> <p>Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений и развития подвижности в суставах; упражнения на гибкость.</p> <p>Техническая подготовка. Упражнения для согласования движений рук и ног с дыханием во время плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Проплывание 20-25 м без учета времени.</p>	<p>Ученик: имеет представление о развивающем значении плавания; истории развития плавания; соблюдает правила безопасности во время занятий плаванием; выполняет: общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений и развития подвижности в суставах; упражнения на гибкость; упражнения для согласования движений рук и ног с дыханием во время плавания способом кроль на груди и кроль на спине; проплавание 20-25 м без учета времени.</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 	<p>Ученик: имеет общие представления о функциональных пробах; выполняет: бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м.</p>

5 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья. Правила передвижения к месту занятий физической культурой.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Индивидуальные показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, рост).</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр.</p> <p>Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.</p> <p>Здоровый образ жизни. Понятие «здоровье человека». Содержание здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Легенды и реальность Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры - великий праздник древности.</p>	<p>Ученик: имеет представление об Олимпийских играх, олимпийском движении, их идеалах и ценностях; понимает влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие; определяет понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста; называет индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не менее трех подвижных игр; объясняет понятие «здоровье человека»; содержание здорового образа жизни; занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся; соблюдает правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья; правила передвижения к месту занятий физической культурой; простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>
Гимнастика	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; выполняет:</p>

и обратно.

Ходьба. На носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперед поочередно левой и правой; скрестным шагом влево и вправо, в полуприседе, в полном приседе; по диагоналям и разметкам; со сменой длины шага, спортивным шагом.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по полу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.

Напрыгивание и спрыгивание. Непрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага; спрыгивание с гимнастической скамейки на две ноги; напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см); спрыгивание в полуприсед на мягкость приземления.

Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка». Комбинации из разученных упражнений.

Висы. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (м); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (м), в висе на верхней жерди (д).

Упоры. Непрыгивание в упор на низкую перекладину (м); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м) и на нижней жерди (д); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м); ходьба на руках в упоре на полу (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре на гимнастической скамейке (д).

Лазанье. По наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической

строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно;

ходьба: на носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, приставными шагами вперед поочередно левой и правой; скрестным шагом влево и вправо, в полуприседе, в полном приседе; по диагоналям и разметкам; со сменой длины шага, спортивным шагом;

упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по полу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой;

напрыгивание и спрыгивание: напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага; спрыгивание с гимнастической скамейки на две ноги; напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см); спрыгивание в полуприсед на мягкость приземления;

упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка»; комбинации из разученных упражнений;

висы: вис на согнутых руках, подтягивание в висе (м); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (м), в висе на верхней жерди (д);

упоры: напрыгивание в упор на низкую перекладину (м); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м) и на нижней жерди (д); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м); ходьба на руках в упоре на полу (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре на гимнастической скамейке (д);

лазанье: по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической

<p>стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке; лазанье по канату в три приема с помощью ног.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка из положения лежа на спине; перекаат назад из упора присев и перекаат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки; мост наклоном назад с помощью (д). Комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекаат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. Из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Развитие. Скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, подвижности в тазобедренных суставах, динамической силы сгибателей рук; способности сохранять статическое равновесие на узкой опоре.</p>	<p>стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке; лазанье по канату в три приема с помощью ног;</p> <p>акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине; перекаат назад из упора присев и перекаат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки; мост наклоном назад с помощью (д); комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекаат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок;</p> <p>комплексы упражнений утренней гимнастики: из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>развитие: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, подвижности в тазобедренных суставах, динамической силы сгибателей рук; способности сохранять статическое равновесие на узкой опоре.</p>
Легкая атлетика	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Ходьба. Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов.</p> <p>Бег. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении. Стартовый разбег, бег по прямой. Бег 30, 60 м с высокого старта на скорость. Челночный бег 4×9 м. Бег на дистанции от 600 до 1500 м.</p> <p>Прыжки с места. Вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°, в длину толчком двух ног на заданное</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов;</p> <p>бег: беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении; стартовый разбег, бег по прямой; бег 30, 60 м с высокого старта на скорость; челночный бег 4×9 м; бег на дистанции от 600 до</p>

<p>расстояние, на дальность, через скакалку, с ноги на ногу в шаге, тройной прыжок с места.</p> <p>Прыжки с разбега. В длину согнув ноги с короткого разбега, в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Метание теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>Развитие скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, силы, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие аэробной выносливости.</p>	<p>1500 м;</p> <p>прыжки с места: вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°, в длину толчком двух ног на заданное расстояние, на дальность, через скакалку, с ноги на ногу в шаге, тройной прыжок с места;</p> <p>прыжки с разбега: в длину согнув ноги с короткого разбега, в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»;</p> <p>метание: метание теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>
Спортивные игры	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Футбол. Передвижения скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Гандбол. Стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока, передвижения, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Применение разученных приемов в условиях игры.</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p>соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми;</p> <p>выполняет:</p> <p>баскетбол: стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места; применение разученных приемов в условиях игры;</p> <p>футбол: передвижения скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; применение разученных приемов в условиях игры;</p> <p>гандбол: стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной рукой сверху; применение разученных приемов в условиях игры.;</p> <p>волейбол: стойка игрока, передвижения, прием и передача мяча снизу</p>

<p>Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p>	<p>двумя руками, нижняя прямая подача; применение разученных приемов в условиях игры.</p>
<p>Туризм</p>	
<p>Знания. Общие сведения о туризме и его виды. Виды естественных препятствий. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление полосы препятствий, упражнения на лазание и перелазания. Установка палатки; вязание туристических узлов; технические этапы.</p>	<p>Ученик: владеет общими сведениями о туризме и его видах; рассказывает о гигиене туриста, общих гигиенических требованиях; называет виды природных препятствий; придерживается правил техники безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма; осуществляет преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий в виде полосы препятствий, лабиринтов; владеет техникой выполнения упражнений на лазания и перелазания; техникой установки палатки, техникой вязания туристических узлов «простой», «простой проводник»; осуществляет техническое прохождение туристических этапов: преодоление условных завалов (подлезает), преодоление условного болота по кочкам.</p>
<p>Мониторинг физического развития</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. бег 1000 м или ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м. 	<p>Ученик: умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности; выполняет бег 30м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – 1000 м., ходьба – юн. 2 000 м, д. – 1 500 м.</p>

6 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Правила оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Упражнения для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Понятие закаливания. Значение закаливания для здоровья обучающихся.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках, правила проведения трех подвижных игр.</p> <p>Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки. Правила самостоятельного выполнения тестовых упражнений, определяющих уровень развития двигательных качеств.</p> <p>Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические требования здорового образа жизни. Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни шестиклассника в различные периоды года.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен - основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Становление современных Олимпийских игр. Первые зимние Олимпийские игры (1924). Отечественные спортсмены на олимпийской арене и их достижения.</p>	<p>Ученик: имеет представление об Олимпийских играх, олимпийском движении, их идеалах и ценностях; понимает влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие; определяет понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста; называет индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не менее трех подвижных игр; объясняет понятие здоровья человека; содержание здорового образа жизни; занятия физическими упражнениями и самоконтроль - обязательные условия здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся; соблюдает правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья; правила передвижения к месту занятий физической культурой; простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>
Гимнастика	
Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и	Ученик:

акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике и акробатике. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.

Строевые упражнения. Ходьба спортивным шагом, перестроение из одной шеренги в две, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении; ходьба по диагоналям и разметкам.

Ходьба. На носках со сменой длины шагов, обычная с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой.

Напрыгивания и спрыгивания. Напрыгивание на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага, на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) в полуприсед на мягкость приземления; прыжки в глубину.

Упражнения на гимнастическом бревне (д). Передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед. Из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону. Из стойки поперек опускание в сед на бедре. Из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180°.

Висы. На согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; подтягивание в висе (м), в висе стоя и лежа (д); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами (м). На низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.

Упоры. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор

знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;

выполняет:

строевые упражнения: ходьба спортивным шагом, перестроение из одной шеренги в две, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении; ходьба по диагоналям и разметкам;

ходьба: на носках со сменой длины шагов, обычная с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы;

упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;

напрыгивания и спрыгивания: напрыгивание на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага, на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) в полуприсед на мягкость приземления; прыжки в глубину;

упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опускание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180°;

висы: на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; подтягивание в висе (м), в висе стоя и лежа (д); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами (м); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись;

<p>прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (м). Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (д). Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (м). В упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (м).</p> <p>Лазанье. По гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема.</p> <p>Акробатические упражнения. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись. Из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост наклоном назад с помощью (д). Комбинация из трех разученных упражнений.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, мышц-разгибателей рук (д), динамической силы сгибателей туловища.</p>	<p>упоры: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (м); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (д); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (м). в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (м);</p> <p>лазанье: по гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема;</p> <p>акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м). мост наклоном назад с помощью (д); комбинация из трех разученных упражнений;</p> <p>комплекс упражнений утренней гимнастики из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p>
--	---

Легкая атлетика

<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Ходьба. С различным положением рук на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам.</p> <p>Бег. Повторный бег с ускорением на 20-30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Бег 30, 60 м на скорость. Челночный бег 4×9 м. Бег на дистанции от 600 до 1 500 м.</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет: ходьба: с различным положением рук на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам; бег: повторный бег с ускорением на 20-30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью; старт с</p>
--	--

<p>Прыжки с места. Вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков).</p> <p>Прыжки с разбега. В длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту способом «перешагивание» с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов) разбега.</p> <p>Метание. Метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м, на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага. Подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками ладонями, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера.</p> <p>Развитие скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, силы, гибкости, выносливости, с акцентом на развитие аэробной выносливости.</p>	<p>опорой одной рукой; низкий старт, стартовый разбег; бег 30, 60 м на скорость; равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин. Челночный бег 4×9 м; бег на дистанции от 600 до 1 500 м;</p> <p>прыжки с места: вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков);</p> <p>прыжки с разбега: в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту способом «перешагивание» с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов) разбега;</p> <p>метание: метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м, на дальность отскока от стены; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками ладонями, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска партнера.</p>
--	---

Спортивные игры

<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка шагом и прыжком, броски мяча с места в прыжке толчком двумя ногами. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Гандбол. Передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p>соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм;</p> <p>выполняет:</p> <p>баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка шагом и прыжком, броски мяча с места в прыжке толчком двумя ногами; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>футбол: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом;</p>
--	---

<p>катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость, скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, аэробной выносливости.</p>	<p>применение разученных приемов в условиях игры;</p> <p>гандбол: передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>волейбол: стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с шагом вперед; применение разученных приемов в условиях игры.</p>
Туризм	
<p>Знания. Снаряжение туриста. Виды туристского костра. Основы ориентирования на местности. Правила техники безопасности во время выполнения упражнений ориентирования на уроках физической культуры. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с элементами туристической техники. Ориентирование по схеме. Вязание туристических узлов. Технические этапы. Технические действия с туристической самостраховкой.</p>	<p>Ученик:</p> <p>распознает туристическое снаряжение;</p> <p>называет виды туристического костра;</p> <p>владеет основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема»;</p> <p>придерживается правил безопасности при выполнении упражнений ориентирования на местности;</p> <p>выполняет преодоление полосы препятствий с техническими этапами, изученными ранее;</p> <p>принимает участие в эстафетах с элементами туристической техники;</p> <p>объясняет действия при выполнении упражнений ориентирования по схеме;</p> <p>владеет техникой вязания туристических узлов «беседочный узел», «академической»; техникой вязания самостраховки («Прусик»);</p> <p>осуществляет техническое прохождение туристических этапов: преодоление условного болота с помощью жердей, преодоление условного оврага с помощью бревна («бума»).</p>
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <p>1. Масса-ростовой индекс Кетле.</p>	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития;</p>

<p>2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <p>1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 м или ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м.</p>	<p>оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;</p> <p>выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – 1000 м; ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м.</p>
---	--

7 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.</p> <p>Гигиенические знания. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Личная гигиена учащегося.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания. Подбор учебного задания для развития общей выносливости. Условия проведения подвижных игр (по выбору).</p> <p>Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения - объективные показатели уровня физической подготовки (УФП). Самооценка УФП.</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о закаливании воздушными и водными процедурами в различные периоды года, личной гигиене учащегося;</p> <p>понимает влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося;</p> <p>определяет понятие и задачи физической подготовки; понятие учебного задания; понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); понятие общей физической подготовки;</p> <p>называет структурные компоненты здорового образа жизни; двигательный режим дня учащегося в различные периоды года; физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня;</p> <p>объясняет понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП); подбор учебного задания для развития общей выносливости; условия проведения подвижных игр (по выбору);</p> <p>соблюдает правила безопасного поведения учащихся на уроках</p>

<p>Здоровый образ жизни. Структурные компоненты здорового образа жизни. Двигательный режим дня учащегося в различные периоды года. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение в современном мире.</p>	<p>легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.</p>
<p>Гимнастика</p>	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Правила смены мест занятий. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Подготовка и уборка мест занятий.</p> <p>Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.</p> <p>Ходьба. С различными положениями рук на носках приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом), на пятках, на внешней части стопы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну.</p> <p>Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см (м), в длину, в ширину (д).</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (д). Передвижение на носках укороченными и приставными шагами. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую, правая назад. Прыжки с продвижением вперед: махом правой прыжок на две ноги, на правую, левая назад, на</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p>выполняет: строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, колонны, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три; общеразвивающие упражнения: без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; ходьба: с различными положениями рук на носках приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом), на пятках, на внешней части стопы. упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну; опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см (м), в длину, в ширину (д); упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижение на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую, правая назад; прыжки с продвижением</p>

левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги. Повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны. Соскок прогнувшись из полуседа толчком двумя ногами с поворотом на 90°.

Висы. Подтягивание в вися на перекладине, с прыжка, в вися лежа. Размахивание изгибами в вися на перекладине (м). В вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (д). Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом - держать. Перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

При отсутствии разновысоких брусьев (д): на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Упоры (м). На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди (м); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°.

Лазанье. По канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в

вперед: махом правой прыжок на две ноги, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок прогнувшись из полуседа толчком двумя ногами с поворотом на 90°;

висы: подтягивание в вися на перекладине, с прыжка, в вися лежа; размахивание изгибами в вися на перекладине (м); в вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;

упоры (д): из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди;

при отсутствии разновысоких брусьев (д): на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок;

упоры (м): на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°; передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди (м); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°;

<p>три приема (д).</p> <p>Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м). Стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью (м). Опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). Комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук, силовой выносливости мышц-сгибателей туловища.</p>	<p>лазанье: по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д);</p> <p>акробатические упражнения: из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью (м); опускание в мост и вставание с моста с помощью (д); комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений;</p> <p>комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p>
---	---

Легкая атлетика

<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Ходьба. С перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро.</p> <p>Бег. Высокий старт с опорой одной рукой, низкий старт, стартовый разбег. Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Семенящий бег. Бег укороченным шагом с максимальной частотой движений. Бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью. Бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Челночный бег 4×9 м. Эстафетный бег. Эстафеты: встречная и по кругу; «эстафета-сороконожка». Бег на дистанции от 800 до 1 500 м.</p> <p>Прыжки с места. Тройной, пятерной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), с ноги на ногу с продвижением вперед, в кружки, расположенные на разном расстоянии.</p> <p>Прыжки с разбега. В длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с двух-трех шагов, доставая рукой и ногой подвешенный мяч.</p> <p>Метание. Метание мяча 150 г и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность,</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: с перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро;</p> <p>бег: высокий старт с опорой одной рукой, низкий старт, стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью; семенящий бег; бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с максимальной скоростью 30, 60 м; бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью; бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестом голени; челночный бег 4×9 м; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; «эстафета-сороконожка»; бег на дистанции от 800 до 1 500 м;</p> <p>прыжки с места: тройной, пятерной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), с ноги на ногу с продвижением вперед, в кружки, расположенные на разном расстоянии;</p> <p>прыжки с разбега: в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки с</p>
--	---

<p>с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 6-8 м.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.</p>	<p>двух-трех шагов, доставая рукой и ногой подвешенный мяч;</p> <p>метание: метание мяча 150 г и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 6-8 м.</p>
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага. Ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой рукой, атакующие действия с перехватом мяча во время ведения, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Гандбол. Передача мяча в движении одной рукой сбоку, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита. Передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. Ведение с изменением скорости передвижения. Индивидуальные действия в защите, в нападении. Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Волейбол. Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах,</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p>соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм;</p> <p>выполняет:</p> <p>баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой рукой, атакующие действия с перехватом мяча во время ведения, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>футбол: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>гандбол: передача мяча в движении одной рукой сбоку, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита; передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ведение с изменением скорости передвижения; индивидуальные действия в защите, в нападении; штрафной бросок с 7-ми метров в определенную</p>

<p>через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Развитие ловкости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; скоростной выносливости.</p>	<p>половину ворот; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>волейбол: передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; нижняя прямая подача с шагом вперед; применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p>
<p>Туризм</p>	
<p>Знания. Правила, законы и традиции туристов. Организация туристского бивуака. Ориентирование в заданном направлении. Условные знаки. Физическая подготовка туриста. Старты из разных стартовых положений с выполнением технических элементов спортивного туризма. Эстафеты с использованием туристического оборудования. Бег с элементами туристической техники. Ориентирование по схеме в заданном направлении. Вязание туристских узлов. Технические этапы.</p>	<p>Ученик:</p> <p>объясняет правила, законы и традиции туристов, технику организации туристского бивуака; понятие «бивуак»;</p> <p>характеризует физическую подготовку туриста;</p> <p>владеет элементами ориентирования в заданном направлении;</p> <p>приводит примеры условных знаков;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма;</p> <p>выполняет ускорение из разных стартовых положений, с прохождением технических этапов, изученных ранее; бег с дополнительным заданием туристической техники и элементами физической подготовки;</p> <p>принимает участие в эстафетах с техническим выполнением вязание самостраховки (петли «прус-ка»);</p> <p>осуществляет действия при выполнении упражнений ориентирования по схеме в заданном направлении; техническое прохождение туристических этапов: движение по склонам (подъем, траверс, спуск), преодоление условного оврага с помощью «маятника»;</p> <p>владеет техникой вязания туристских узлов: «восьмерка», «Ткацкий».</p>
<p>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Масса-ростовой индекс Кетле. 2 Индекс Робинсона. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом</p>

<p>3 Проба Штанге. 4 Индекс Шаповаловой. 5 Индекс Руфье. 6 Индекс Ромберга.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 м или ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м. 	<p>диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности; выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – 1000 м., ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м.</p>
--	--

8 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, обморожениях, переломах и вывихах.</p> <p>Гигиенические знания. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, одежды и обуви учащегося.</p> <p>Правила самостоятельных занятий УФП. Самоконтроль. Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Критерии оценки техники упражнения. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных</p>	<p>Ученик: имеет представление о Международном олимпийском комитете, Олимпийской хартии, крупнейших международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры; понимает значение профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры; определяет соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки; оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя; называет критерии оценки техники упражнения; объясняет регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий; соблюдает правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.</p>

<p>занятий.</p> <p>Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. Индивидуальный недельный двигательный режим учащегося в различные периоды года.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия - единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры.</p>	
Гимнастика	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение уступом из одной шеренги в две и три. Перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнение на гимнастическом бревне (д). Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая назад, руки вниз. Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две, правая впереди, прыжок на правую ногу, левая назад, прыжок на левую ногу, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°. Выполнение</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p>выполняет: строевые упражнения: перестроение уступом из одной шеренги в две и три; перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну; общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования правильной осанки: без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая назад, руки вниз; прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две, правая впереди, прыжок на правую ногу, левая назад, прыжок на левую ногу, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на</p>

комбинации из изученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д); размахивание изгибами в висе на перекладине. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. В висе на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (д). Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом - держать. Опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Упоры (м). Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок. Подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине.

Лазанье. По канату или шесту с помощью ног в три приема (д); по канату или шесту без помощи ног на расстояние (м).

Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см (м) в длину, в ширину (д).

Акробатические упражнения. Стойка на руках махом одной и

правой (левой) ногой руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°. выполнение комбинации из изученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок;

висы: подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д); размахивание изгибами в висе на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок; в висе на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;

упоры (д): из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°. из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом – держать; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок;

упоры (м): передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок; подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине;

лазанье: по канату или шесту с помощью ног в три приема (д); по канату или шесту без помощи ног на расстояние (м);

<p>толчком другой ногой с помощью. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м). Опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). Переворот из моста в упор присев (д). Комбинация из 4 акробатических упражнений, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек - мост, стойку на лопатках и два кувырка вперед.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук (д), силовой выносливости сгибателей туловища.</p>	<p>опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см (м) в длину, в ширину (д);</p> <p>акробатические упражнения: стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью; из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); опускание в мост и вставание с моста с помощью (д); переворот из моста в упор присев (д); комбинация из 4 акробатических упражнений, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек - мост, стойку на лопатках и два кувырка вперед;</p> <p>комплексы упражнений утренней гимнастики: из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).</p>
--	---

Легкая атлетика

<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Ходьба. Спортивным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе.</p> <p>Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений. Повторный бег с максимальной скоростью до 50-60 м. Стартовый разбег. Бег с низкого, высокого старта 30, 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 4×9 м. Бег на дистанции от 1000 до 2000 м.</p> <p>Прыжки с места. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки вверх толчком двумя ногами с подниманием коленей без продвижения и с продвижением вперед. Прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат.</p> <p>Прыжки с разбега. Прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой и ногой подвешенного мяча. Прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.</p> <p>Метание. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8-10 м, с</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: спортивным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе;</p> <p>бег: семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50-60 м. стартовый разбег; бег с низкого, высокого старта 30, 60 м; эстафетный бег; челночный бег 4×9 м; бег на дистанции от 1000 до 2000 м;</p> <p>прыжки с места: тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх толчком двумя ногами с подниманием коленей без продвижения и с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат;</p> <p>прыжки с разбега: прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой и ногой подвешенного мяча; прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с</p>
---	---

<p>разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух-трех шагов. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную и максимальную высоту и длину. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасываний вверх с выполнением различных движений.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.</p>	<p>разбега;</p> <p>метание: метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8-10 м, с разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух-трех шагов; броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную и максимальную высоту и длину; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера или подбрасываний вверх с выполнением различных движений.</p>
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой. Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции. Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении. Ловля высоко летящего мяча. Персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p> <p>Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу, 11-метровый штрафной удар. Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.</p> <p>Гандбол. Повороты на месте. Ведение с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, 7-</p>	<p>Ученик:</p> <p>имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми;</p> <p>соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм;</p> <p>выполняет:</p> <p>баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; персональная защита; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p> <p>футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча; применение разученных технико-тактических действий в условиях</p>

<p>метровый штрафной бросок. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча. Передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.</p>	<p>учебной игры;</p> <p>гандбол: повороты на месте; ведение мяча с изменением скорости передвижения; ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении; передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; 7-метровый штрафной бросок; правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры; индивидуальные действия в защите и в нападении; применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры;</p> <p>волейбол: стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча; передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; нижняя прямая подача с шагом вперед; применение разученных приемов в условиях игры.</p>
Туризм	
<p>Знания. Оздоровительное значение туризма. Особенности топографической, туристической и спортивной карт. Ориентирование по выбору. Комплектация производной аптечки. Эстафеты с техническим прохождением этапов. Упражнения на развитие внимания и зрительной памяти. Прохождение дистанции с элементами кросс-похода. Ориентирование по схеме по выбору. Вязание туристских узлов. Технические этапы. Кросс-поход. Учебные соревнования.</p>	<p>Ученик:</p> <p>распознает особенности топографической, туристической и спортивной карт;</p> <p>владеет элементами ориентирования по выбору;</p> <p>называет комплектующие походной аптечки;</p> <p>объясняет оздоровительное значение туризма;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма;</p> <p>принимает участие в эстафетах с прохождением этапов, изученных ранее; в прохождении дистанции 200-500 м с элементами кросс-похода;</p> <p>выполняет упражнения с картой, условными знаками, топографическими знаками на развитие внимания и зрительной памяти;</p>

	<p>осуществляет действия при выполнении упражнений ориентирование по схеме по выбору; техническое прохождение туристических этапов: условное преодоление оврага, реки с помощью параллельных веревок, «лиан»; прохождение дистанции кросс-поход 1500-2000 м;</p> <p>владеет техникой вязания туристических узлов «встречный», «брам-шкотовый»;</p> <p>принимает участие в учебных соревнованиях по технике ориентирования в заданном направлении и передвижения: подъем, траверс, спуск, преодоление условного болота, вязание туристских узлов.</p>
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Масса-ростовой индекс Кетле. 2 Индекс Робинсона. 3 Проба Штанге. 4 Индекс Шаповаловой. 5 Индекс Руфье. 6 Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Бег 30 м. 2 Наклон вперед. 3 Прыжок в длину с места. 4 Челночный бег 4х9 м. 5 Подтягивание. 6 Бег 1000 м или ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;</p> <p>выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег –. 1000 м; ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м.</p>

9 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Обеспечение безопасности занятий. Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках.</p>	<p>Ученик:</p> <p>понимает влияние активного двигательного режима на динамику</p>

<p>Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды закаливания.</p> <p>Здоровый образ жизни. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль. Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.</p>	<p>умственной работоспособности учащихся; профилактика простудных заболеваний; виды закаливания;</p> <p>определяет понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности; способы преодоления вредных привычек; индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года;</p> <p>называет основные ценности олимпизма, провозглашенные в олимпийской хартии; влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию; вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения;</p> <p>объясняет предварительный, текущий и этапный самоконтроль; дневник самоконтроля учащегося; оценка и анализ уровня физической подготовленности;</p> <p>соблюдает страховку; взаимопомощь при выполнении физических упражнений; правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p>
---	---

Гимнастика

<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям по гимнастике и акробатике. Установка и уборка спортивных гимнастических снарядов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями, на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке.</p> <p>Перекладина низкая (м). Подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p>выполняет:</p> <p><i>общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования правильной осанки:</i> без предметов, со скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями, на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке;</p> <p><i>перекладина низкая (м):</i> подъем переворотом толчком одной и</p>
--	--

упора. Поворот назад прогнувшись в упоре.

Перекладина высокая (м). Размахивания изгибами, подъем переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад. Комбинация из пяти ранее разученных упражнений.

Брусья параллельные (м). Размахивание в упоре на предплечьях, на руках, из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад. Сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз. Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь. Комбинация из пяти ранее разученных упражнений.

Брусья разновысокие (д). Вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.

Бревно гимнастическое (д). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись. Повторение разученных упражнений из программы VIII класса. Комбинация из ранее изученных упражнений.

Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (м), в ширину (д).

Лазанье. По канату (шесту) с помощью ног (д), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (м).

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, мячом, гантелями в исходном положении сидя и лежа (по одному комплексу в каждой четверти).

Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (м); мост прогибом с помощью и самостоятельно (д); стойка силой на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно (м), стойка на лопатках (д). Комбинация из ранее разученных пяти упражнений.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых,

махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора; оборот назад прогнувшись в упоре;

перекладина высокая (м): размахивания изгибами, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;

брусья параллельные (м): размахивание в упоре на предплечьях, на руках, из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь; комбинация из пяти ранее разученных упражнений;

брусья разновысокие (д): вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре;

бревно гимнастическое (д): приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из программы VIII класса; комбинация из ранее изученных упражнений;

опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (м), в ширину (д);

лазанье: по канату (шесту) с помощью ног (д), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (м);

комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, мячом, гантелями в исходном положении сидя и лежа (по одному комплексу в каждой четверти);

акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами (м); мост прогибом с помощью и самостоятельно (д); стойка силой на голове и руках, стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно (м), стойка на лопатках (д); комбинация из ранее разученных пяти упражнений.

<p>координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук.</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Рекорды мира, Европы, региона, школы в олимпийских видах легкой атлетики. Лучшие спортсмены региона, школы и их достижения.</p> <p>Бег. С высокого и низкого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат, с максимальной скоростью 100 м, эстафетный бег, челночный бег 4×9 м. Бег на дистанции от 1000 до 2000 м. Кроссовый бег с 2-3 ускорениями на дистанции до 1,5 км.</p> <p>Прыжки с места. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки с разбега. В длину согнув ноги, в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Мяча 150 г с места и с разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15-18 м.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; выполняет: <i>бег:</i> с высокого и низкого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат, с максимальной скоростью 100 м, эстафетный бег, челночный бег 4×9м; бег на дистанции от 1000 до 2000 м; кроссовый бег с 2-3 ускорениями на дистанции до 1,5 км; <i>прыжки с места:</i> тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; <i>прыжки с разбега:</i> в длину согнув ноги, в высоту способом «перешагивание»; <i>метание:</i> мяча 150 г с места и с разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние;. метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15-18 м.</p>
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила соревнований по спортивным играм. Язык жестов судьи. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика). Лучшие игроки мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.</p> <p>Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной</p>	<p>Ученик: имеет представление о подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми; подготовки мест занятий спортивными играми; соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр; правила перехода к месту занятий спортивными играми; правила соревнований по спортивным играм;</p>

рукой, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Ведение попеременно правой и левой рукой. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов. Штрафной бросок. Защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо. Атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Вырывание и выбивание мяча, передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Гандбол. Стойки и передвижения игрока, ловля мяча. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам, приемы игры в защите, в нападении. Простейшие взаимодействия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол. Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по мячу головой после набрасывания партнером. Обманные движения с мячом. Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Волейбол. Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Прием мяча, отскок от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны. Двусторонняя игра.

выполняет:

баскетбол: стойки, перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках; броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывание и выбивание мяча, передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика;

гандбол: стойки и передвижения игрока, ловля мяча; передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха, ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; броски по воротам, приемы игры в защите, в нападении; простейшие взаимодействия в защите, в нападении; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика;

футбол: передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком; остановка мяча ногой, грудью; удары по мячу головой после набрасывания партнером; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика;

волейбол: многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; прием мяча снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча,

<p>Судейская практика.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.</p>	<p>отскочившего от сетки; нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны; двусторонняя игра; судейская практика.</p>
<p>Туризм</p>	
<p>Знания. Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки. Обеспечение страхования и самострахования при преодолении различных туристских препятствий. Поход выходного дня.</p> <p>Кросс-поход. Круговая тренировка. Техника спасательных работ. Учебные соревнования. Организация похода выходного дня.</p>	<p>Ученик:</p> <p>называет алгоритм оказания первой помощи; основные принципы судейства;</p> <p>определяет основные принципы и приемы транспортировки пострадавшего;</p> <p>объясняет обеспечение страхования и самострахования при преодолении различных препятствий;</p> <p>раскрывает понятие «поход выходного дня»;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма;</p> <p>принимает участие в учебных соревнованиях по ориентированию по выбору, в заданном направлении; в прохождении дистанции 500-1000 м с элементами кросс-похода; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода выходного дня;</p> <p>выполняет вязание туристических узлов и упражнения с самостраховкой петлей «Пруси́к» на скорость и качество;</p> <p>осуществляет круговую тренировку для развития общей и специальной подготовки; прохождение дистанции кросс-поход 2000-3000 м;</p> <p>выполняет действия при оказании доврачебной помощи, выбирает способ транспортировки и осуществляет транспортировку пострадавшего;</p>
<p>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом</p>

<p>3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <p>1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег 1000 м или ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м.</p>	<p>диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности; выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, д.1000 м., ходьба – юн. 2000 м, д. 1500 м</p>
--	---

10 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте. Характеристика физической подготовленности. Методики ее определения. Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии).</p> <p>Методика самостоятельных занятий (д), самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила</p>	<p>Ученик: имеет представление о параолимпийском движении на современном этапе; новейшей олимпийской истории; понимает методику самостоятельных занятий; здоровый образ жизни; определяет физическую нагрузку и отдых как факторы влияния на физическое развитие; умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии); называет правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема; объясняет особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте; характеризует физическую подготовленность; методику ее определения; соблюдает правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, туристические походы, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Здоровый образ жизни. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.

Олимпизм и олимпийское движение. Новейшая олимпийская история. Параолимпийское движение на современном этапе.

Гимнастика

Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.

Аэробика (девушки)

Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с

Ученик:

знает основы биомеханики гимнастических упражнений;
объясняет влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой;

соблюдает правила безопасности при занятиях гимнастикой;

выполняет:

гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки.

Передвижение под музыку, руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами вальса, польки, мазурки; движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»), для рук и ног, для плечевого пояса и ног («пружинка»), для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук, для шеи, туловища, рук и ног.

Упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.

Волны из положения стоя, сидя на пятках на полу.

Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.

Акробатика (девушки)

Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести

аэробика (девушки):

ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки;

передвижение под музыку, руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами вальса, польки, мазурки; движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»), для рук и ног, для плечевого пояса и ног («пружинка»), для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук, для шеи, туловища, рук и ног;

упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями;

волны из положения стоя, сидя на пятках на полу;

маховые движения руками и ногами в различных соединениях;

прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук;

акробатика (девушки):

стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком

<p>изученных элементов.</p> <p>Акробатика (юноши)</p> <p>Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти изученных элементов.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>	<p>(«колесо»); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p> <p>акробатика (юноши):</p> <p>два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее пяти изученных элементов;</p> <p>атлетическая гимнастика (юноши):</p> <p>силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.</p> <p>Бег. С заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с</p>	<p>Ученик:</p> <p>знает основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;</p> <p>объясняет влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;</p> <p>соблюдает правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой; правила самоконтроля при занятиях легкой атлетикой;</p> <p>выполняет:</p> <p>ходьба: разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба;</p> <p>бег: с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м;</p> <p>прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с</p>

<p>максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.</p> <p>Метание (д). Теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Метание (ю). Мяча 150 г с четырех-шести шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p>	<p>доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом;</p> <p>метание (д): теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>метание (ю): мяча 150 г с четырех-шести шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>броски: набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p>
Спортивные игры	
<p>Знания. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортиграми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя</p>	<p>Ученик:</p> <p>называет терминологию спортивных игр; правила игр;</p> <p>понимает влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми;</p> <p>соблюдает: правила безопасности при занятиях спортиграми;</p> <p>выполняет:</p> <p>баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. игра на одно кольцо «Стритбол»; двухсторонняя игра;</p> <p>волейбол: перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху,</p>

<p>и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя игра.</p> <p>Гандбол. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Защитные действия игрока. Двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча. Формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Техничко-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. На развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; двухсторонняя игра;</p> <p>гандбол: ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок. игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; защитные действия игрока. двухсторонняя игра;</p> <p>футбол: разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки; удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п.;</p> <p>подвижные игры и эстафеты: на развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
Туризм	
<p>Знания. Оздоровительное значение туризма. Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению.</p>	<p>Ученик: знает оздоровительное значение туризма; правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью;</p>

<p>Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой. Установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов; технические этапы. Ориентирование по легенде.</p>	<p>характеризует снаряжение для туристического похода; требования к снаряжению; деятельность по охране природы в условиях похода; соблюдает правила безопасности на уроках с элементами туризма; выполняет преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой; установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов; технические этапы; ориентирование по легенде.</p>
<p>Организация активного досуга</p>	
<p>Знания. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Оздоровительное влияние средств активного досуга. Организация детских коллективов.</p> <p>Умения. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>Ученик: знает понятие активный отдых; виды активного досуга; оздоровительное влияние средств активного досуга; организация детских коллективов; соблюдает безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга; умеет проводить подвижные игры, соревнования ранее изученных видов спорта; умеет организовать детские коллективы и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; выполняет организацию бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения; организует пункты питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения).</p>
<p>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 	<p>Ученик: умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности; выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, д. 1000 м., ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м</p>

3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег – юн. 1500 м, д. 1000 м. или ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м.	
--	--

11 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности. Олимпизм и олимпийское движение. Развитие системы олимпийского образования. Олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение. Олимпийская философия и здоровый образ жизни.</p>	<p>Ученик: понимает влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности; определяет основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости; называет правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; упражнения профессионально-восстановительной направленности; объясняет значение физической культуры в семье; соблюдает правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
Гимнастика	
<p>Знания. Методика развития силы и гибкости. Правила безопасности. Аэробика (девушки) Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки. Упражнения для здоровья и красоты. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает методику развития силы и гибкости; правила безопасности; выполняет: аэробика (девушки): <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки; <i>упражнения для здоровья и красоты:</i> общеразвивающие</p>

напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями. Волны в положении стоя, сидя на пятках на полу, стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями. Маховые движения руками и ногами в различных соединениях. Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

Акробатика (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках, стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.

Акробатика (юноши)

Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок

упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями; волны в положении стоя, сидя на пятках на полу, стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями; маховые движения руками и ногами в различных соединениях; прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.

Акробатика (девушки)

Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках, стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком («колесо»). Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.

<p>назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">Акробатика (юноши)</p> <p>Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью); комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Бег. 15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м (ю) и 1000 м (д), челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега на результат.</p> <p>Метание (д). Теннисного мяча с четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p> <p>Метание (ю). Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырёх шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p>	<p>Ученик: знает и соблюдает значение оздоровительного бега для функционирования сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем; правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>выполняет: бег: 15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м (ю) и 1000 м (д), челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (д) и 3000 м (ю); кроссовый бег.</p> <p>Прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность; прыжки в длину с разбега на результат; прыжки в высоту с разбега на результат;</p> <p>метание (д): теннисного мяча с четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м;</p> <p>метание (ю): мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырёх шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p>

Спортивные игры

Знания. Волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств. Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка юного футболиста. Баскетбол как профессиональный вид спорта. Жесты и судейская терминология. Правила безопасности.

Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь. Двухсторонняя игра.

Гандбол. Ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением скорости передвижения, отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной 7-метровый бросок. Игра вратаря. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих.

Ученик:

определяет волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств; роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; футбол в современном олимпийском движении; физическая и техническая подготовка юного футболиста; баскетбол как профессиональный вид спорта; жесты и судейская терминология;

соблюдает правила безопасности;

выполняет:

баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении; игра на одно кольцо «Стритбол»; двухсторонняя игра;

волейбол: приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь; двухсторонняя игра;

гандбол: ловля мяча одной и двумя руками, передачи мяча правой и левой руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой, ведение мяча в сочетании с обводкой соперника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением

<p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п. Удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п. Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>скорости передвижения, отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих; двухсторонняя игра;</p> <p>футбол: удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п.; удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.; игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты; игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры; игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
Туризм	
<p>Знания. Рекомендации по составлению отчета о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для групп учащейся молодежи. Понятие тактики похода, главные требования к построению нити маршрута и плана-графика похода. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Преодоление полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего. Эстафеты с элементами туристической техники. Ориентирование по</p>	<p>Ученик: осуществляет построение нити маршрута и плана-графика похода; описывает туристическое снаряжение; называет основные разделы по отчету о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для групп учащейся молодежи; владеет основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема»;</p>

<p>карте. Вязание туристических узлов. Технические этапы. Кросс-поход. Технические действия с транспортировкой пострадавшего.</p>	<p>соблюдает правила безопасности во время выполнения упражнений по ориентированию на местности; выполняет: <i>преодоление</i> полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего; техническое прохождение туристических этапов с самонаведением перил: транспортировкой пострадавшего по круто наклонной переправе, спуск или подъем пострадавшего с сопровождающим на себе и на носилках; <i>принимает участие</i> в эстафетах с элементами туристической техники; в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода 2 степени сложности; <i>владеет</i> техникой вязания туристических узлов: простой, прямой, академический, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, грейпвайн, проводник (одним концом), двойной проводник, проводник «восьмерка», срединный проводник, стремя, беседочный узел, удавка, схватывающий (прусик), австрийский схватывающий, бахмана; основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема».</p>
---	--

Организация активного досуга

<p>Знания. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация соревнований, ведение протоколов. Умения. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>Ученик: знает: физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья; понятие активный отдых; виды активного досуга; организация детских коллективов; организация и проведение квестов; организация соревнований, ведение протоколов; умеет: проведение подвижных игр; организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; организация детских коллективов; организация и проведение квестов; организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения; организация пункта питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения); безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>
--	---

Мониторинг физического развития и физической подготовленности

Диагностика уровня физического развития и здоровья:

1. Масса-ростовой индекс Кетле.
2. Индекс Робинсона.
3. Проба Штанге.
4. Индекс Шаповаловой.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Ромберга.

Диагностика уровня развития физической подготовленности:

- 1 Бег 30 м.
- 2 Наклон вперед.
- 3 Прыжок в длину с места.
- 4 Челночный бег 4х9 м.
- 5 Подтягивание.
- 6 Бег – юн. 1500 м, д. 1000 м. или ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м.

Ученик:

умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;

выполняет бег 30м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, д. 1000 м.. ходьба – юн. 3000 м, д. 2000 м.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Ориентировочные контрольные нормативы (ГАНДБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
5 класс	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 11	11	13	14
		д	до 8	8	10	12
	Ведение гандбольного мяча 15 м (сек.)	м	больше 4,0	4,0	3,8	3,6
		д	больше 4,6	4,6	4,4	4,2
6 класс	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 12	12	14	15
		д	до 10	10	11	13
	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 8	8	10	13
		д	до 6	6	8	10
7 класс	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 13	13	15	16
		д	до 11	11	12	14
	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 10	10	12	15
		д	До 8	8	10	12
	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
д		ни одного точного броска	1	2	3	
8 класс	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 14	14	16	17
		д	до 12	12	13	15
	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 14	14	15	17
		д	до 10	10	12	13
	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
д		ни одного точного броска	1	2	3	
9 класс	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 16	16	17	18
		д	до 14	14	15	16

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	Бросок мяча с 6-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
10 класс	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	15	16	17	18
		д	11	12	13	15
	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
11 класс	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	м	14	15	16	17
		д	12	13	14	15
	Броски мяча с 9-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3

Ориентировочные контрольные нормативы (ВОЛЕЙБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
5 класс	Передача мяча над собой двумя руками сверху	м	до 3	3	4	5
		д	до 2	2	3	4
	Приём мяча снизу над собой	м	до 2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6 класс	Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3 м)	м	до 4	4	5	6
		д	до 3	3	4	5
	Приём мяча снизу от стены (расстояние 2 м)	м	до 3	3	4	6
		д	до 2	2	3	4
7 класс	Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м)	м	до 3	3	5	6
		д	до 3	3	4	5
	Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м)	м	до 2	2	3	4

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
	м)	д	0	1	2	3
		Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток)	м	1	2	3
8 класс	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	д	0	1	2	3
		м	до 3	3	4	5
	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах	д	до 2	2	3	4
		м	до 2	2	3	4
	Верхняя прямая подача (7 попыток)	д	0	1	2	3
		м	1	2	3	4
9 класс	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	д	до 4	4	5	6
		м	до 3	3	4	5
	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах	д	до 4	4	5	6
		м	до 3	3	4	5
	Верхняя прямая подача (6 попыток)	д	до 2	2	3	4
		м	0	1	2	3
10 класс	10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в опред. учителем зону	д	4	6	8	9
		м	2	5	6	8
	6 передач на точность через сетку из зоны 2,3,4 (в опред. зону)	д	2	3	5	6
		м	1	2	3	5
11 класс	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону (м.); игровую площадку (д.)	д	4	5	6	7
		м	2	4	5	6
	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	д	2	3	4	5
		м	1	2	3	4

Ориентировочные контрольные нормативы (БАСКЕТБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
5 класс	6 бросков мяча (мини-баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита (кол-во попаданий)	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 передач мяча в стену с расстояния 3 м одним из выученных способов	м	ни одной правильно выполненной передачи	2	3	5
		д	ни одной правильно выполненной передачи	1	2	4
6 класс	6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 передач мяча в парах на расстоянии 4 м одним из выученных способов выполнения	м	ни одной правильно выполненной передачи	3	5	8
		д	ни одной правильно выполненной передачи	1	2	5
7 класс	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	6 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
8 класс	6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	2	3
	6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	1	2	3
	6 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
9 класс	6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	2	3
	6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	1	2	3
	6 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
10 класс	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	м	ни одного точного броска	1	3	5
		д	ни одного точного броска	1	3	4

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	2	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	4
11 класс	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	м	ни одного точного броска	1	3	6
		д	ни одного точного броска	1	3	5
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	2	3	6
		д	ни одного точного броска	1	2	5

Ориентировочные контрольные нормативы (ФУТБОЛ)

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
5 класс	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
	6 передач мяча партнеру на точность одним из выученных способов с расстояния 7 м	м	1	2	3	4
		д	ни одной точной передачи	1	2	3
6 класс	5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 7 м в заданную половину ворот	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
	5 передач мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7 м	м	1	2	3	4
		д	ни одной точной передачи	1	2	3
7 класс	5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 11 м в заданную половину ворот	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
	5 попыток ведения мяча одним из выученных способов на скорость	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
8 класс	5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 11 м в заданную половину ворот	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
	5 попыток обведения стоек (фишек)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3
9 класс	5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного удара	1	2	3

Класс	Контрольные упражнения	Оценка					
			2	3	4	5	
	половину ворот						
	5 ударов на точность одним из выученных способов с расстояния 11 м в заданную половину ворот	м	1	2	3	4	
10 класс	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	д	ни одного точного удара	1	2	3	
		м	1	3	4	5	
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	д	ни одного точного удара	2	3	4	
		м	1	3	4	5	
	11 класс	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	д	1	2	3	4
			м	2	3	4	5
6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов		д	1	2	3	4	
		м	2	3	4	5	

Ориентировочные контрольные нормативы (ГИМНАСТИКА)

Класс	Контрольные упражнения	Отметки				
		2	3	4	5	
5 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 2	2	3	4
		д	до 3	3	6	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 4	4	7	10
		д	до 4	4	6	8
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 2	2	3	5
		д	до 5	5	7	10
Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 10	10	20	28	
	д	до 9	9	18	27	
6 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 2	2	4	5
		д	до 4	4	8	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 6	6	10	14
		д	до 5	5	7	9
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 2	2	4	6
		д	до 6	6	8	11

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
	Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 11	11	19	29
		д	до 10	10	18	28
7 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 3	3	5	7
		д	до 5	4	10	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 9	9	14	18
		д	до 6	6	9	12
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 2	2	4	7
		д	до 7	7	9	12
Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 12	12	20	30	
	д	до 11	11	19	29	
8 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 3	3	6	8
		д	до 5	5	12	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 10	10	15	20
		д	до 7	7	10	13
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 2	2	5	8
		д	до 8	8	10	13
Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 13	13	21	31	
	д	до 12	12	20	30	
9 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 3	3	7	10
		д	до 5	5	15	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 12	12	18	25
		д	до 8	8	12	15
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 2	2	5	9
		д	до 9	9	11	14
Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 14	14	22	32	
	д	до 13	13	21	31	
10 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 4	4	8	11
		д	до 6	6	16	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 15	15	22	30
		д	до 7	7	13	15
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 3	3	6	10	

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
	Подъем туловища в сед за 60 с	д	до 11	11	15	18
		м	до 20	20	40	55
		д	до 18	18	38	48
11 класс	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 5	5	9	12
		д	до 8	8	17	22
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 15	15	25	35
		д	до 9	9	13	16
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	м	до 4	4	7	11
		д	до 7	7	9	16
	Подъем туловища в сед за 60 с	м	до 20	20	48	58
д		до 20	20	45	55	

Ориентировочные контрольные нормативы (ТУРИЗМ)

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
5 класс	Вязание узлов «простой», «простой проводник»	м	1 узел, завязан-ный с ошибкой, или ни одного	1 узел, завязан-ный без ошибки	2 узла, завязан-ные с ошибкой	2 узла, завязан-ные без ошибки
		д				
	Преодоление условного болота с помощью кочек 9 м (8 кочек, d 30–40 см) (с)	м	больше 11	11	9	7
		д	больше 11	11	10	8
6 класс	Вязание узлов «булинь», «академический»	м	1 узел, завязан-ный с ошибкой, или ни одного	1 узел, завязан-ный без ошибки	2 узла, Завязан-ные с ошибкой	2 узла, Завязан-ные без ошибки
		д				
	Ориентирование по схеме (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
7 класс	Вязание узлов «восьмерка», «ткацкий»	м	1 узел, завязанный с ошибкой или ни одного	1 узел, завязан-ный без ошибки	2 узла, завязан-ные с ошибкой	2 узла, завязан-ный без ошибки
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении	м	Меньше 2	2	4	6

Класс	Контрольные упражнения (количество пунктов)		Отметки			
			2	3	4	5
	Вязание самостраховки («петли Прусика»)	д	Меньше 2	2	4	6
		м	Не завязана самостраховка или слабое представление о технике вязания	Вязание самостраховки с ошибками	Вязание самостраховки без ошибок и без учета врем.	20 сек Вязание само страховки без ошибок
	д					
	Преодоление условного яра с помощью маятника (см)	м	Меньше 150	150	250	350
д		Меньше 120	120	200	280	
8 класс	Вязание узлов «встречный», «брам-шкотовый»	м	1 узел завязанный с ошибкой или не одного	1 узел завязан-ный без ошибки	2 узла завязан-ные с ошибкой	2 узла завязан-ные без ошибки
		д				
	Ориентирование по схеме по выбору 10 мин. (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
	10 этапов туристических соревнований на выбор (количество)	м	Меньше 3	3	6	8
д		Меньше 2	2	4	6	
9 класс	Вязание туристических узлов на выбор (количество)	м	Меньше 3	3	6	8
		д				
	10 этапов туристических соревнований на выбор, (количество)	м	Меньше 3	3	6	9
		д	Меньше 2	2	5	7
10 класс	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор), количество	м	узлов, завязанных с ошибками	узлов, завязан-ных без ошибок	6 узлов, завязан-ных с ошибками	8 узлов, завязан-ных без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, за легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	м	Меньше 3	3	5	7
		д				
	Транспортирование потерпевшего через овраг по навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин.	м	Больше 30	30	25	20
		д				
10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	м	Меньше 2	2	3	4	
	д	Меньше 1	1	2	3	
11	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор),	м	5 узлов, завязанных	5 узлов, завязан-	7 узлов, завязан-	10 узлов,

Класс	Контрольные упражнения	Отметки				
		2	3	4	5	
класс	количество	д	с ошибками	ных без ошибок	ных с ошибками	завязан-ных без ошибок
		м	Меньше 4	5	6	8
д	Больше 30	30				
м			Меньше 3	3	4	5
д	Меньше 2	2				
Ориентирование по схеме в заданном направлении, легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.			м	Меньше 4	5	6
Транспортирование потерпевшего через овраг по навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин.	д	Больше 30	30			
10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	м			Меньше 3	3	4
	д	Меньше 2	2			

Ориентировочные контрольные нормативы (Легкая атлетика)

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
		2	3	4	5	
5 класс	Бег 30 м (с)	м	6,7	6,1	5,7	5,5
		д	6,7	6,2	5,9	5,7
	Бег 60 м (с)	м	11,8	10,8	10,4	10,0
		д	12,0	11,2	10,8	10,5
	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 2000 м (мин, с)	м	6.2	5.31	4.53	4.28
			18.30	17.10	15.50	14.35
	Бег 1000 м (мин, с) или Ходьба 1500 м (мин, с)	д	7.05	6.12	5.33	5.10
			14.40	13.25	12.50	12.00
	Прыжок в длину с места (см)	м	133	151	165	174
		д	120	138	153	162
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	240	260	270	280
		д	200	220	230	240
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	м	65	70	80	90
		д	55	60	70	80
Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	10	15	22	28	
	д	7	10	13	16	
6	Бег 30 м (с)	м	6,2	5,8	5,5	5,3

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
класс	Бег 60 м (с)	д	6,5	6,0	5,7	5,4
		м	11,8	11,5	10,6	9,8
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	д	12,2	11,8	11,0	10,4
		м	6.11	5.22	4.45	4.20
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	д	18.30	17.10	15.50	14.35
		м	7.00	6.10	5.27	5.00
	Прыжок в длину с места (см)	д	15.15	14.25	13.50	12.45
		м	140	160	174	184
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	д	128	146	160	169
		м	250	260	280	300
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	д	210	220	240	260
		м	65	75	85	95
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	д	55	65	75	85
		м	12	17	24	30
7 класс	Бег 30 м (с)	д	8	12	15	18
		м	6,0	5,5	5,2	5,0
	Бег 60 м (с)	д	6,2	5,8	5,5	5,3
		м	11,6	11,2	10,4	9,6
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	д	12,0	11,6	10,8	10,3
		м	5.51	5.06	4.32	4.09
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	д	19.30	18.00	16.30	15.00
		м	6.23	5.41	5.09	4.48
	Прыжок в длину с места (см)	д	16.00	15.05	14.00	12.55
		м	153	174	190	201
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	д	137	155	169	178
		м	270	280	300	330
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	д	230	240	260	280
		м	70	80	90	100
Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	д	60	70	80	90	
	м	15	20	26	34	
		д	10	14	16	20

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
8 класс	Бег 30 м (с)	м	5,7	5,3	5,0	4,8
		д	6,2	5,8	5,5	5,3
	Бег 60 м (с)	м	11,4	10,8	10,0	9,0
		д	11,8	11,4	10,8	10,3
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	м	5.35	4.53	4.20	3.59
			17.55	17.05	15.30	14.05
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	д	6.36	5.30	5.15	4.52
			16.00	14.30	13.10	12.40
	Прыжок в длину с места (см)	м	170	189	203	212
		д	136	155	170	180
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	290	300	320	360
		д	240	250	270	290
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	75	85	95	105
		д	65	75	85	95
Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	17	23	30	36	
	д	11	15	18	22	
9 класс	Бег 30 м (с)	м	5,6	5,2	4,9	4,7
		д	6,1	5,7	5,4	5,2
	Бег 60 м (с)	м	10,8	10,4	9,8	8,8
		д	11,8	11,4	10,6	10,2
	Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	м	7.29	6.46	6.17	5.58
			17.10	16.05	14.55	14.00
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	д	6.23	5.43	5.12	4.51
			15.30	14.45	14.00	13.20
	Прыжок в длину с места (см)	м	181	202	218	228
		д	145	163	176	184
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	310	320	340	390
		д	240	250	270	300
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	80	90	100	115
		д	65	75	85	100
Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	20	26	32	40	

Класс	Контрольные упражнения	Оценка					
			2	3	4	5	
10 класс	Бег 30 м (с)	д	12	16	19	24	
		м	5,3	4,9	4,6	4,4	
	Бег 100 м (с)	д	6,0	5,5	5,2	5,0	
		м	16,4	15,9	15,3	14,5	
	Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 3000 м (мин, с)	м	7.40	6.46	6.06	5.39	
			27.00	25.30	24.00	22.30	
	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	д	6.41	5.52	5.15	4.50	
			19.10	18.25	17.40	16.35	
	Прыжок в длину с места (см)	м	193	215	231	242	
		д	149	168	182	191	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	320	350	380	410	
		д	220	250	280	310	
	Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	80	90	105	120	
		д	65	75	85	100	
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	25	35	45	50	
		д	13	16	20	25	
	11 класс	Бег 30 м (с)	м	5,1	4,8	4,5	4,3
			д	15,9	5,5	5,3	5,
Бег 100 м (с)		м	16,2	15,8	15,0	14,3	
		д	18,7	18,3	17,8	16,8	
Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 3000 м (мин, с)		м	7.13	6.32	6.01	5.40	
			26.08	25.05	24.15	23.10	
Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)		д	6.13	5.34	5.06	4.45	
			20.10	19.05	18.20	17.15	
Прыжок в длину с места (см)		м	203	220	237	247	
		д	147	168	184	194	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)		м	330	360	400	430	
		д	230	250	270	310	
Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	м	85	95	110	125		
	д	65	75	85	95		

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
			2	3	4	5
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	30	40	50	55
		д	14	17	21	25

**Ориентировочные контрольные нормативы
(Организация активного досуга)**

Класс	Контрольные упражнения		Отметки			
			2	3	4	5
10 класс	Организация и проведение подвижных игр	м	организована и проведена 1 игра с ошибками	организована и проведена 1 игра без ошибок	организовано и проведено 2 игры с ошибками	организовано и проведено 2 игры без ошибок
		д				
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	м	до 50	50	60	65
		д	до 60	60	70	75
11 класс	Организация и проведение подвижных игр	м	организована и проведена 1 игра с ошибками	организована и проведена 1 игра без ошибок	организовано и проведено 2 игры с ошибками	организовано и проведено 2 игры без ошибок
		д				
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	м	до 55	55	65	70
		д	до 55	65	75	80

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек 1 класса						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	100	114	120	125 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	14,7 и более	14,0	13,3	12,5	12,2 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-3 и менее	-1	1	3	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,4	6,8	6,6	6,3 и менее
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков 1 класса						
1.	Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	110	120	127	136 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	14,0 и более	13,3	12,8	12,3	11,8 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-7 и менее	-3	1	4	7 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,2	6,9	6,5	6,2 и менее
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек II класса						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	100	114	123	130	137 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	13,9	13,1	12,4	12,0	11,8 и менее

3.	Наклон вперед (см)	-5	1	3	7	12 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6	7,1	6,7	6,4	6,1 и менее
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков 2 класса						
1.	Прыжок в длину с места (см)	109	120	130	140	148 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	13,3	12,7	12,2	11,8	11,4 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-7	-2	1	3	7 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,4	6,9	6,5	6,2	5,9 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек 3 класса						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	114	121	131	138	147 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	13,3	12,7	12,2	11,9	11,4 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-4	0	3	6	11 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,3	6,9	6,5	6,2	5,9 и менее
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков 3 класса						
1.	Прыжок в длину с места (см)	126	132	142	150	159 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	12,7	12,1	11,7	11,3	10,9 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-7	-3	1	4	8 и более
4.	Бег 30 м (с)	6,9	6,5	6,2	6,0	5,7 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек 4 класса						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	124	131	140	148	155 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	12,7	12,3	11,8	11,5	11,0 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-5	-1	3	5	10 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,2	6,8	6,3	6,1	5,8 и менее
Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков 4 класса						
1.	Прыжок в длину с места (см)	134	140	150	160	170 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с)	12,2	11,8	11,3	11,0	10,6 и менее
3.	Наклон вперед (см)	-7	-3	1	4	8 и более
4.	Бег 30 м (с)	6,8	6,4	6,2	6,0	5,7 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 5 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	6	3	-3	-11	-18
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	3	2	1	—
3.	Бег 30 м (с)	5,5	5,7	6,1	6,7	7,2
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,3	10,7	11,3	12,1	12,9
5.	Прыжок в длину с места (см)	174	165	151	133	114

6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.28	4.53	5.31	6.21	7.11
	Ходьба 2000 м (мин, с)	14.35	15.50	17.10	18.30	21.00
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	11	8	3	-4	10
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	8	6	3	2	-
3.	Бег 30 м (с)	5,7	5,9	6,2	6,7	7,1
4.	Челночный бег 4 × 9 м (с)	10,7	11,1	11,8	12,7	13,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	162	153	138	120	100
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	5.10	5.33	6.12	7.05	7.58
	Ходьба 1500 м (мин, с)	12.00	12.50	13.25	14.40	15.45

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 6 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	7	3	-2	-9	-16
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	2	—
3.	Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,8	6,2	6,6
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,8	10,2	10,8	11,6	12,3
5.	Прыжок в длину с места (см)	184	174	160	140	120
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.20	4.45	5.22	6.11	7.00
	Ходьба 2000 м (мин, с)	14.35	15.50	17.10	18.30	21.00
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	13	10	4	-3	-10

2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	12	8	4	3	1
3.	Бег 30 м (с)	5,4	5,7	6,0	6,5	7,0
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,5	10,9	11,5	12,3	13,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	169	160	146	128	110
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	5.00	5.27	6.10	7.00	7.55
		12.45	13.50	14.25	15.15	16.00

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 7 класса

№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	9	6	1	-5	-11
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	2	1
3.	Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,6	9,9	10,4	11,0	11,7
5.	Прыжок в длину с места (см)	201	190	174	153	132
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	4.09	4.32	5.06	5.51	6.37
		15.00	16.30	18.00	19.30	21.00
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14	11	7	2	-4
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	15	10	6	4	2
3.	Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,8	6,2	6,6
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,3	10,6	11,1	11,7	12,3
5.	Прыжок в длину с места (см)	178	169	155	137	119

6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.48	5.09	5.41	6.23	7.06
	Ходьба 1500 м (мин, с)	12.55	14.00	15.05	16.00	16.40

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 8 класса

№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	11	8	2	-5	-12
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	3	2
3.	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,3	5,7	6,0
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,4	9,7	10,1	10,7	11,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	212	203	189	170	151
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	3.59	4.20	4.53	5.35	6.18
		14.05	15.30	17.05	17.55	18.45
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	15	12	7	1	-5
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	16	12	8	5	3
3.	Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,8	6,2	6,7
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,3	10,6	11,1	11,8	12,4
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155	136	117
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	4.52	5.15	5.30	6.36	7.21
		12.40	13.10	14.30	16.00	17.20

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 9 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	12	10	6	1	-3
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	7	5	2
3.	Бег 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,6	6,0
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,1	9,4	9,9	10,4	11,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	228	218	202	181	160
6.	Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	5.58	6.17	6.46	7.29	8.06
		14.00	14.55	16.05	17.10	18.00
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	17	14	9	2	-4
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	18	15	10	7	5
3.	Бег 30 м (с)	5,2	5,4	5,7	6,1	6,5
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,1	10,5	11,1	11,8	12,5
5.	Прыжок в длину с места (см)	184	176	163	145	128
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 1500 м (мин, с)	4.51	5.12	5.43	6.23	7.04
		13.20	14.00	14.45	15.30	17.00

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 10 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	6	4
3.	Бег 30 м (с)	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	242	231	215	193	171
6.	Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i>	5.39	6.06	6.46	7.40	8.34
	Ходьба 3000 м (мин, с)	22.30	24.00	25.30	27.00	28.40
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	20	16	12	5	-2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	20	16	12	8	5
3.	Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	191	182	168	149	131
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.50	5.15	5.52	6.41	7.30
	Ходьба 2000 м (мин, с)	16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей учащихся 11 класса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Мальчики						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11	8	3
3.	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	247	237	220	203	182
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	5.40	6.01	6.32	7.13	7.55
		23.10	24.15	25.05	26.08	27.16
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	19	16	9	2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	22	17	14	9	7
3.	Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,9	6,3
4.	Челночный бег 4×9 м (с)	9,9	10,2	10,7	11,2	11,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	194	184	168	147	126
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	4.45	5.06	5.34	6.13	6.52
		17.15	18.20	19.05	20.10	22.43

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учащимся, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-спортивного тестирования на соответствующий их возрасту значок, занявших призовые места в спортивных соревнованиях любого уровня, может быть выставлена текущая отметка «5» баллов.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений учащихся, которые обучаются в очном формате

Объектами оценки учебных достижений учащихся на уроках физической культуры могут быть:

1. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики личного результата).
2. Техника выполнения учениками физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет учитель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

- осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для ученика условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;
- подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний;
- гласностью оценки (своевременным информированием ученика об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения учеником двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено».

По желанию учащихся отнесенных к специальной медицинской группе и заявлению родителей, решением педагогического совета учебного заведения, эти школьники могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае учащиеся аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения учениками **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач во время проведения урока. Ориентировочные контрольные нормативы эти учащиеся не сдают.

Если учащийся в одной из четвертей аттестован в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», а в других – цифровыми отметками, то итоговая годовая отметка высчитывается как среднее арифметическое из четвертных оценок. Например, в 1 четверти учащийся имеет отметку «4», во 2 четверти - «не аттестован (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», в 3 и 4 четверти «4» годовая отметка будет «3» $(4+0+4+4):2=3$. В этом же случае также выставляется оценка за четверть, если за одну из тем

учащийся аттестован в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)», а за другие темы – цифровыми отметками, то четвертная оценка высчитывается как среднее арифметическое из всех тем. Например, в I, II теме учащийся имеет отметки «5», «4», а в третьей теме - «не аттестован (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», четвертная отметка будет «3» $(5+4+0):3=3$. В случае если учащийся «не аттестован (*по уважительной причине*)» или получил оценку «зачтено», то оценка выставляется как среднее арифметическое из всех тем без учета оценки за тему, в которой он получил «не аттестован (*по уважительной причине*)» или «зачтено». Например, в I, II теме (четверти) учащийся имеет отметки «5», «4», а в третьей теме (четверти) - «не аттестован (*по уважительной причине*)» или «зачтено», четвертная (годовая) отметка будет «5» $(5+4):2=5$ в пользу ученика.

В случае если учащийся в течение темы пропустил уроки по болезни (подтверждено наличием медицинской справки), он аттестуется в форме «освобождён».

При условии, если учащийся имеет одну или несколько из четвертных оценок в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», а вторую в форме оценки, годовое оценивание уровня учебных достижений учащихся выставляется по оценке.

**Критерии оценивания учебных достижений учащихся,
отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе***

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
1	недостаточный	Ученик (ученица) не имеет ответа на поставленные вопросы, ориентировочные контрольные нормативы выполняет со значительным превышением установленных нормативом показателей при отсутствии динамики личного результата. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
2	начальный	Ученик (ученица) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью учителя
3	средний	Ученик (ученица) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определенные учебной программой. Способен(на) выполнять отдельные контрольные учебные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений с существенными ошибками
4	достаточный	Ученик (ученица) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения физических упражнений, способен(на) применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определенных учебной программой возможно с незначительными ошибками
5	высокий	Ученик (ученица) обладает устойчивыми, крепкими знаниями, владеет техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, четко и безошибочно выполняет практические упражнения и ориентировочные контрольные нормативы.

*для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
Не зачтено* 1	недостаточный	Ученик (ученица) не имеет ответа на поставленные вопросы. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
Зачтено 2	начальный	Ученик (ученица) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью учителя
Зачтено 3	средний	Ученик (ученица) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками
Зачтено 4	достаточный	Ученик (ученица) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками
Зачтено 5	высокий	Ученик (ученица) обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма

**оценка «не зачтено» приравнивается к отметке «1» и учитывается при расчёте среднего балла аттестата.*

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений учащихся дистанционной формы обучения

Основой оценивания уровня учебных достижений учащихся при дистанционной форме обучения физической культуре является усвоение теоретико-методических знаний и выполнение учебных заданий.

Оценивание проводится в соответствии с общими программными требованиями и критериями оценивания по физической культуре. Объектами оценки учебных достижений учащихся могут являться:

выполнение учебного норматива (с учетом динамики личного результата). Контроль можно проводить во время практических консультаций, при этом оценка не может иметь преимущества перед другими оценками. Ориентировочные контрольные нормативы выполняют только ученики основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы. Ориентировочные контрольные нормативы для подготовительной медицинской группы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний;

техника выполнения физических упражнений, ее можно оценить во время практических консультаций. Оцениваться могут все учащиеся, кроме специальной медицинской группы;

усвоение теоретико-методических знаний; оценка, которая дает возможность аттестовать учащегося любой медицинской группы;

выполнение учебных заданий (выполнение домашних и индивидуальных заданий).

Объём знаний учащихся, выполнение упражнений и ориентировочных контрольных нормативов должны полностью соответствовать учебной программе по предмету «Физическая культура».

Невыполнение нормативов по причинам, не зависящим от ученика, не может быть основанием для снижения итоговой оценки успешности школьника.

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретико-методических знаний, выполнение учебных заданий может проводиться как комплексно, так и отдельно.

Оценки за темы (модули), семестр и год выставляются в соответствии с общими положениями.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений учащихся, которые обучаются экстерном

К оцениванию по физической культуре допускаются все учащиеся независимо от группы здоровья, которая подтверждается медицинской справкой, кроме школьников, которые по состоянию здоровья освобождены врачами от занятий физической культурой. К выполнению ориентировочных контрольных нормативов допускаются учащиеся основной медицинской группы.

В случае возможности выполнения практических заданий учащийся должен показать свои знания, умения и навыки по инвариантным темам (теоретико-методические знания и общая физическая подготовка) и одной вариативной теме по выбору ученика. Учитель предлагает не менее 5 вариативных тем, исходя из материально-технического обеспечения учебного заведения по физической культуре. Такие школьники оцениваются в соответствии с критериями оценивания учащихся, которые обучаются в очном формате, при этом школьник не должен выполнять более 3 ориентировочных контрольных нормативов в день. Контрольные нормативы по темам (темам) подбирает учитель физической культуры из программы по предмету «Физическая культура».

Приложение 4

РАСЧЕТ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

(Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков от 5 до 17 лет, А.Г.Трушкин, 2000 г.)

В дополнение

$$W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1),$$

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

До 8 % – за счет естественного прироста; (0) баллов

8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности; (0) бал

10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания.(1) бал

Выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений. (2) бала

Баллы добавляются к оценке результата учащегося.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

Характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения. Длина тела или рост стоя измеряются с помощью ростомера или антропометра. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах без обуви в спортивном костюме. **Квадрат** числа x - это результат умножения числа на себя: $x \cdot x = m^2$. Например, рост 128 см = 1,28 м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64 \text{ м}^2$.

Индекс массы тела = масса тела (кг): (длина тела стоя) (м²)

Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м²)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
6	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<= 13	>=19
7	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<= 13	>=19
8	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<= 13	>=19
9	16,0...18,0	14,1...15,9	18,1...19,9	<= 14	>=20
10	16,0...18,0	14,1...15,9	18,1...19,9	<= 14	>=20
11	17,0...19,0	15,1...16,9	19,1...20,9	<= 15	>=21
12	18,0...20,0	16,1...17,9	20,1...21,9	<= 16	>=22
13	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<= 17	>=23
14	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<= 17	>=23
15	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<= 17	>=23
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
18	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
6	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<=13	>=19
7	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<=13	>=19
8	15,0...17,0	13,1...14,9	17,1...18,9	<=13	>=19
9	16,0...18,0	14,1...15,9	18,1...19,9	<=14	>=20
10	16,0...18,0	14,1...15,9	18,1...19,9	<=14	>=20
11	17,0...19,0	15,1...16,9	19,1...20,9	<=15	>=21
12	18,0...20,0	16,1...17,9	20,1...21,9	<=16	>=22
13	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<=17	>=23
14	19,0...21,0	17,1...18,9	21,1...22,9	<=17	>=23
15	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<=18	>=24
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<=19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26
18	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26

2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

Характеризует состояние регуляции сердечнососудистой системы. Артериальное давление измеряется у обследуемого в положении сидя, стандартной манжеткой. В случае регистрации повышенного АД необходимо измерить через 10-15 сек в положении лежа. ЧСС определяется пальпаторно (путем ощупывания) или аускультативно (путем прослушивания) в положении сидя. После чего проводится обсчет полученных данных. Результаты сравниваются по таблице.

$$\text{Индекс Робинсона} = \text{ЧСС (уд/мин)} \cdot \text{АД сист. (мм рт.ст.)} : 100$$

Индекс Робинсона (двойное произведение) (усл. ед.)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6	80...101	71...79	102...111	<=70	>=112
7	80...105	71...79	106...113	<=70	>=114
8	80...108	71...79	109...116	<=70	>=117
9	78...107	71...77	108...115	<=70	>=116
10	80...105	71...79	106...113	<=70	>=114
11	78...102	71...77	103...110	<=70	>=111
12	77...100	71...76	101...107	<=70	>=108
13	80...108	71...79	109...117	<=70	>=118
14	79...108	71...78	109...114	<=70	>=115
15	81...108	71...80	109...116	<=70	>=117
16	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116
17	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116
18	81...107	71...80	108...115	<=70	>=116

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6	81...103	71...80	104...113	<=70	>=114
7	80...105	71...79	106...110	<=70	>=111
8	84...105	71...83	106...110	<=70	>=111
9	76...100	71...75	101...105	<=70	>=106
10	76...100	71...75	101...112	<=70	>=113
11	81...100	71...80	101...114	<=70	>=115
12	76...105	71...75	106...120	<=70	>=121
13	83...105	71...82	106...120	<=70	>=121
14	79...105	71...78	106...114	<=70	>=115
15	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
16	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
17	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
18	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111

3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости. Обследуемый лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

Индекс Шаповаловой = масса тела (г) · количество сгибаний за 60 сек : длина тела (см) · 60

Индекс мощности Шаповаловой В.А. (усл. ед.)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	<=59	60...69	70...92	93...103	>=104
7	<=63	64...74	75...97	98...108	>=109
8	<=63	64...88	89...99	100..110	>=111
9	<=69	70...92	93...139	140..162	>=163
10	<=97	98...112	113..153	154..168	>=169
11	<=101	102..117	118..158	159..170	>=171
12	<=114	115..137	138..182	183..204	>=205
13	<=114	115..137	138..182	183..204	>=205
14	<=128	129..157	158..216	217..245	>=246
15	<=134	135..169	170..240	241..275	>=276
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
18	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	<=39	40...58	59...74	75...90	>=91
7	<=51	52...63	64...88	89...100	>=101
8	<=62	63...76	77...105	106..119	>=120
9	<=90	91...103	104..130	131..143	>=144
10	<=113	114..127	128..156	157..170	>=171
11	<=113	114..129	130..164	165..200	>=201
12	<=132	133..157	158..194	195..253	>=254
13	<=132	133..157	158..230	231..258	>=259
14	<=193	194..216	217..253	254..276	>=277
15	<=193	194..216	217..260	261..293	>=294
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325
18	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

4. Индекс Руфье

Характеризует выраженность реакции сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева) (приложение 6).

$$\text{Индекс Руфье} = 4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200 : 10$$

где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Индекс Руфье (усл. ед.)

Мальчики, девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	$\geq 22,5$	22,4-17,5	17,4-15,5	15,4-12,6	$\leq 12,5$
7-8	$\geq 21,0$	20,9-16,0	15,9-14,0	13,9-11,1	$\leq 11,0$
9-10	$\geq 19,5$	19,4-14,5	14,4-12,5	12,4-9,6	$\leq 9,5$
11-12	$\geq 18,0$	17,9-13,0	12,9-11,0	10,9-8,1	$\leq 8,0$
13-14	$\geq 16,5$	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	$\leq 6,5$
15-18	$\geq 15,0$	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	$\leq 5,0$

5. Индекс (проба) Ромберга

Координационная функция нервной системы определяется с помощью Индекса (пробы) М.Е. Ромберга. Проба Ромберга II. Пробу Ромберга часто используют при определении функционального состояния вестибулярного анализатора.

Ученик стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

Координационную пробу Ромберга следует применять до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при усталости, перенапряжении, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

Индекс (проба) Ромберга (усл. ед.)

Мальчики, девочки

Возраст, класс	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярного аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярного аппарата	Средний уровень развития вестибулярного аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярного аппарата	Низкий уровень развития вестибулярного аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1-2 классы (6 – 7 л.)	>16	14-15	11-13	6-10	<5

3-4 классы (8 – 9 л.)	>25	23-25	16-22	11-15	<10
5-6 классы (10 – 11 л.)	>34	29-33	25-32	16-24	<15
7-8 классы (12 – 13 л.)	>45	40-44	30-39	21-29	<20
9 класс (14 – 15 л.)	>54	49-53	37-48	25-36	<24
10-11 классы (16 – 18 л.)	>58	53-57	41-52	27-40	<26

Оценка индекса осуществляется в баллах.

6. *Проба Штанге-Генчи*

Заключается в выяснении продолжительности задержки дыхания в секундах. Во время задержки дыхания ноздри закрываются указательным и большим пальцами. Оценка пробы осуществляется путем сравнения со стандартными величинами сигнальных отклонений аналогично антропометрическому профилю. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха примерно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время от времени задержки дыхания до ее прекращения. Результаты этой пробы дают возможность косвенно определить емкость кислородтранспортной системы (изменения насыщенности крови кислородом) и интенсивности окислительно-восстановительных процессов. Проба Штанге относится к простейшим способам контроля функционального состояния дыхательной системы.

Мальчики. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровня функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровня функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6	<32,1	17,3-32,0	10,3-17,2	6,1-10,2	>6,0
7	<37,1	19,3-37,0	11,5-19,3	8,3-11,5	>8,2
8	<43,1	28,7-43,0	21,3-28,6	10,7-21,2	>10,6
9	<45,4	31,5-45,3	23,6-31,4	11,2-23,5	>11,1
10	<53,6	38,1-53,5	25,5-38,0	11,7-25,4	>11,6
11	<58,3	40,5-58,2	27,4-40,4	13,1-27,3	>13,0
12	<61,9	41,3-61,8	30,3-41,2	15,1-30,2	>15,0
13	<61,1	42,7-61,0	31,6-42,6	15,1-31,5	>15,0
14	<86,8	64,2-86,7	39,4-64,1	19,3-39,4	>19,2
15	<87,9	67,7-87,9	41,4-67,6	22,1-41,3	>22,0
16	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8

Девушки. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6	<32,1	17,3-32,0	10,3-17,2	6,1-10,2	>6,0
7	<37,1	19,3-37,0	11,5-19,3	8,3-11,5	>8,2
8	<38,4	23,7-38,3	16,3-23,6	10,0-16,2	>10,0
9	<42,4	25,5-42,3	17,6-25,4	11,0-17,5	>11,0
10	<51,6	28,1-51,5	18,5-28,0	12,7-18,4	>12,6
11	<45,3	28,5-45,2	18,8-28,4	12,1-18,7	>12,0
12	<56,5	31,3-56,5	21,3-31,2	13,9-21,2	>13,8
13	<50,4	30,3-50,4	21,1-30,3	13,1-21,0	>13,0
14	<70,8	40,2-70,7	30,3-40,2	16,3-30,4	>16,3
15	<65,2	40,1-65,1	30,2-40,0	16,2-30,2	>16,1
16	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья обучающегося:

- 8-10 баллов – низкий;
- 11-15 баллов – ниже среднего;
- 16-20 баллов – средний;
- 21-25 баллов – выше среднего;
- 26-30 баллов – высокий.

На основании результатов экспресс оценки физического здоровья обучающихся образовательное учреждение, может сформировать базу данных о динамике уровня физического здоровья, оформить «Паспорт здоровья», 20.

«Индивидуальный маршрут обучающегося». Данные показатели могут быть использованы при разработки программного материала, физкультурно-оздоровительных программ, планирования оздоровительно-коррекционной деятельности обучающихся при занятиях физической культурой.

Индекс	Уровень	Рекомендации
Индекс Кетле (приложение 2)	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультурминутки, динамический час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений эндокринной системы)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания
	Низкорослость (без	Прыжки в высоту, висы, упражнения на

	гормональных нарушений)	растяжения и вытяжение, подскоки
Проба Штанге (приложение 4)	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
Индекс Шаповаловой (приложение 5)	1-2 балла – недостаточный уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	Упражнения на развитие силы – с гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
Индекс Руфье (приложение 6)	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечнососудистой системы	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед. Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
Индекс Робинсона (приложение 3)	1-2 балла – нарушение регуляции сердечнососудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и совершенствование деятельности сердечнососудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения
Проба М.Е. Ромберга	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию
Низкий общий уровень физического здоровья	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование учащегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельное выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре
Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов (30 учеников)**

1. Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая - 2 шт.
3. Перекладина навесная – 4 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 4 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления - 6 шт.
8. Канат для перетягивания - 2 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скакалки - 40 шт.
14. Палки гимнастические - 40 шт.
15. Штанга - 2 шт.
16. Мячи большого тенниса - 30 шт.
17. Маты гимнастические в чехлах - 22 шт.
18. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
19. Зеркало (размером 2х3 м.) - 1 шт.

Инвентарь для фитнеса

1. Фитбол – 30 шт.
2. Степ-платформа – 30 шт.
3. Резиновые амортизаторы – 30 шт.
4. Фитнес-коврики – 30 шт.
5. Ленточные утяжелители - 10 шт.
6. Эспандеры – 30 шт.

2. Легкоатлетический инвентарь

1. Колодки стартовые - 6 пар.
2. Гранаты (весом 500 г, 700 г) - по 15 шт.
3. Ядра (весом 3 кг, 4 кг) - по 10 шт.
4. Пистолет стартовый - 1 шт.
5. Флажки судейские - 6 шт.
6. Секундомеры электронные - 2 шт.
7. Секундомеры двустрелочные - 2 шт.
8. Стойки - планки металлические - 4 пары.
9. Измеритель для прыжков в высоту - 2 шт.
10. Рулетка металлическая (1-100 м.) - 2 шт.
11. Эстафетные палки - 20 шт.
12. Барьеры л/а тренировочные – 20шт.
13. Мяч малый для метания – 20шт.
14. Финишные стойки - 2 шт.
15. Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ» – 2 шт.

3. Лыжный инвентарь

1. Лыжи беговые с креплениями - 40 пар.
2. Палки лыжные - 40 пар.
3. Мази лыжные для различных температур - по 10 банок.

4. Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,5,7) – 10/10/20 шт.
2. Мячи волейбольные - 40 шт.
3. Антенны с карманом для сетки (пара) - 2 шт.
4. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
5. Мячи футбольные (3,4,5) - 10/10/20 шт.
6. Сетки волейбольные - 2 шт.
7. Сетки для мячей – 5шт.
8. Измеритель высоты волейбольной сетки - 1 шт.
9. Ворота гандбольные - 2 шт.
10. Насосы для надувания мячей - 2 шт.
11. Свистки судейские - 5 шт.
12. Флажки судейские - 6 шт.
13. Вышка судейская (на каждую волейбольную площадку).
14. Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку) - 6 шт.
15. Стойки для обводки - 10 шт.
16. Часы-секундомер настенный - 1 шт.
17. Шахматные часы - 5 шт.
18. Шахматы, шашки - по 10 комплектов.
19. Столы для настольного тенниса - 4 шт.
20. Ракетки для настольного тенниса - 12 пар.
21. Мячи для настольного тенниса - 100 шт.
22. Ракетки для бадминтона - 15 шт.
23. Сетки для бадминтона - 2 шт.
24. Воланы для бадминтона - 50 шт.
25. Доска информационная магнитно-маркерная – 2 шт.
26. Стол переносной раскладной с комплектом стульев – 2шт.
27. Перекидное табло – 2шт.
28. Пьедестал - 1 шт.
29. Фишки – 30шт.
30. Конуса 20 шт.
31. Компрессор для накачивания шин велосипедов, спортивных мячей, пр. – 1шт.
32. Аптечка - 1 шт.
33. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.

5. Туристский инвентарь

1. Туристические палатки - 15 шт.
2. Спальные мешки - 40 шт.
3. Рюкзаки - 40 шт.
4. Подушки резиновые надувные - 30 шт.
5. Матрасы резиновые надувные - 30 шт.
6. Алюминиевые кастрюли с крышками - 8 шт.
7. Разливная ложка - 4 шт.
8. Топорики туристические - 10 шт.
9. Ведра железные - 4 шт.
10. Посуда для приготовления пищи (набор казанов туристических) – 1 комплект.
11. Компас - 30 шт.
12. Иглы, нитки – комплекты – 3 комплекта.
13. Верёвка туристическая – 50 м.
14. Набор шанцевого инструмента – 3 шт.

15. Разметочная полимерная лента 1000 м – 2 шт.

16. Фонарь кемпинговый - 2 шт.

6. Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Диски "Здоровье" - 2 шт.

2. Велотренажеры - 4 шт.

3. Бегущая дорожка - 1 шт.

4. Обручи - 40 шт.

5. Тренажер "Водный" - 1 шт.

6. Эспандеры, резиновые жгуты - 15 шт.

7. Менажеры для ступней ног - 4 шт.

8. Тренажер "Здоровье" - 1 шт.

9. Гимнастические скамейки - 2 шт.

10. Сборно-разборные гантели - 15 шт.

11. Набивные мячи (1, 3, 5 кг) - 15, 10, 5 шт.

12. Профилактор Евминова - 2шт.

13. Кардиотренажеры (велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, орбитреки, эллиптические тренажеры, мини степперы, гребные тренажеры) – по 2шт.

14. Скамья для жима -2 шт.

7. Спортивная форма для сборных команд учебного заведения

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная - 18 комплектов.

2. Форма баскетбольная - 10 комплектов.

3. Форма волейбольная - 10 комплектов.

4. Форма гандбольная - 10 комплектов.

5. Манишки двух цветов – по 20 шт.

6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

8. Технические средства обучения

1. Телевизор с универсальной подставкой – 1 шт.

2. Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (усилитель, микшер) – 1 шт.

3. Радиомикрофон (петличный) - 2 шт.

4. Мегафон – 1 шт.

5. Мультимедийный компьютер – 1

6. Сканер – 1 шт.

7. Принтер лазерный – 1 шт.

8. Копировальный аппарат – 1 шт.

9. Цифровая видеокамера - 1 шт.

10. Цифровая фотокамера – 1 шт.

11. Мультимедиа проектор – 1 шт.

12. Экран (на штативе или навесной) – 1 шт.

13. Компакт-диски:

– Строевые приемы - 1 комп.

– Техника бега, прыжков, метаний - 1 комп.

– Техника гимнастических упражнений - 1 экз.

– Техника акробатических упражнений - 1 экз.

– Техника и тактика игры в волейбол - 1 экз.

– Техника и тактика игры в гандбол - 1 экз.

– Техника и тактика игры в футбол - 1 экз.

– Техника и тактика игры в баскетбол - 1 экз.

– Ритмическая гимнастика - 1 экз.

– Атлетическая гимнастика - 1 экз.

– Техника лыжных ходов - 1 экз.

– Техника спортивных средств плавания - 1 экз.

9. Перечень оборудования для осуществления медико-педагогического контроля

1. Компьютер - 1шт.
2. Динамометр кистевой детский - 2шт.
3. Динамометр становой - 2шт.
4. Пульсометр - 5шт.
5. Шагомер электронный - 5шт.
6. Весы с ростомером – 2 шт.
7. Весы электронные – 5 шт.
8. Тонометр автоматический – 5 шт.
9. Спирометр - 1шт.
10. Калькулятор - 2шт.

10. Набор для подвижных игр

1. Хоккей с мячом – 3 комплекта.
2. Мини теннис – 2 комплекта.
3. Фрисби – 4 шт.
4. Кольцеброс – 2 комплекта.
5. Городки – 2 комплекта.
6. Кегли – 1 комплект.
7. Конус сигнальный малый – 10 шт.
8. Конус со втулкой – 4 шт.
9. Мяч пластилезовый диаметром 13 см – 4 шт.
10. Мяч пластилезовый диаметром 17 см – 2 шт.
11. Мяч поролоновый диаметром 9 см – 10 шт.
12. Мяч поролоновый диаметром 25 см– 3 шт.
13. Мишень «дартс» детская (на липучке) – 2 комплекта.
14. Палка гимнастическая пластмассовая длиной 1,06 м – 8 шт.
15. Скакалка резиновая – 6 шт.
16. «Удочка» – 1 шт.
17. Жилетки двух цветов – 20 шт.
18. Лента для разметки площадок – 1 рулон.
19. Сумка для инвентаря.
20. Методическое пособие с описанием игр.

ВАРИАТИВНЫЕ ТЕМЫ

«ТУРИЗМ» 1-4 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вариативная тема «Туризм» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, примерных учебных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая и техническая подготовка учащихся.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

Туризм является неотъемлемой составляющей системы физической культуры и спорта и направлен на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей ребенка через привлечение его к участию в спортивных походах различной сложности и соревнованиях по туризму. Туризм является важным средством повышения социальной и трудовой активности школьников, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих потребностей, жизненно важной потребности взаимного общения. Туризм не имеет ограничений по возрасту и полу.

Занятия туризмом — сравнительно дешевый и эффективный вид отдыха, что делает его социально доступным и экономически привлекательным.

Основным содержанием обучения туризму в начальных классах является усвоение теоретических знаний и формирование практических навыков, а именно:

- организация походов выходного дня;
- элементы спортивного и туристического ориентирования и топографии;
- изучение технических приемов преодоления препятствий естественного и искусственного характера;
- оказание доврачебной помощи;
- выживание во время чрезвычайных ситуаций и катастроф.

Ученики, которые по состоянию здоровья отнесены к подготовительной и специальной медицинской группам, на уроках работают по заданию учителя по изучению туристских узлов, определению азимутов, топографии или оказания доврачебной помощи.

1-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Туризм как вид активного отдыха. Необходимость воздуха, воды еды, тепла, движения для человека. Общие гигиенические требования к туристу. Инвентарь и оборудование для занятий с элементами туризма. Правила безопасной жизнедеятельности на уроках с элементами туризма.	Учащийся раскрывает понятие о туризме как об активном образе жизни. Знает о необходимости воздуха, воды еды, тепла и движения для человека. Знает и умеет использовать необходимое туристское снаряжение. Сопоставляет полученные знания об общей гигиене и гигиене туриста. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий с элементами туризма.
Физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении; упражнения для развития	Выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения для

<p>координации движений; чередования ходьбы и бега; упражнения в лазании и перелезании; упражнения для развития равновесия.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма.</p>	<p>развития координации движения; чередования ходьбы и бега; упражнения в лазании и перелезании; упражнения для развития равновесия.</p> <p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
Специально-техническая подготовка	
<p>Элементы техники передвижения. Преодоление природных препятствий, полосы препятствий, упражнения в лазании и перелезании.</p> <p>Вязание простых туристических узлов.</p>	<p>Владеет техникой преодоления природных препятствий, знает технику вязания туристических узлов; осуществляет преодоление полосы препятствий, владеет техникой выполнения упражнений в лазании и перелезании.</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности при выполнении специальной подготовки.</p>
Основы краеведения	
<p>Природа родного края: растения и животные своей местности в разное время года.</p>	<p>Знает растения и животных родного края.</p> <p>Бережно относится к природе.</p> <p>Отрабатывает умения и навыки на местности.</p>

2 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Туризм как вид спорта.</p> <p>Оздоровительное значение занятий туризмом на организм школьника.</p> <p>Гигиенические основы закаливания, правила приёма водных, воздушных и солнечных процедур.</p> <p>Требования к обуви и одежде для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p> <p>Правила безопасности во время учебных занятий и профилактика травматизма.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>Даёт характеристику туризма как вида спорта.</p> <p>Знает об оздоровительном значении занятий туризмом на организм школьника, нормы и требования к обуви и одежде для занятий.</p> <p>Находит и устанавливает связь между основными методами и приёмами закаливания.</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности во время учебных занятий.</p>
Физическая подготовка	
<p>Общеразвивающие упражнения; специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для координации движений; упражнения для стопы и подвижности суставов; бег в чередовании с ходьбой до 600 м; эстафеты; упражнения в висах и упорах; лазании и перелезании.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма.</p>	<p>Знает и выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения для развития координации движения; чередования ходьбы и бега; упражнения в лазании и перелезании; упражнения для развития равновесия.</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
Специально-техническая подготовка	

Туристское снаряжение и его применение; преодоление природных препятствий с использованием туристского снаряжения (страховочной системы, верёвки, карабина), вязание основных туристских узлов (прямой различными способами, восьмёрка), Первоначальное понятие о топографических знаках, их значение; преодоление полосы препятствий, упражнения в лазании и перелезании.	Владеет техникой преодоления препятствий, знает необходимое снаряжение и умеет его применять. Умеет различать топографические обозначения, может вязать несколько туристских узлов. Преодолевает полосу препятствий. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении специальной подготовки.
Основы краеведения	
Характеристика рельефа родного края. Особенности окружающей среды (климат, растительность, реки, озера, животный мир). Горизонт и определение его сторон. Лесная аптека (лекарственные растения своей местности.) Охрана окружающей среды.	Знает особенности рельефа родного края. Умеет определять горизонт и его стороны. Приводит примеры лекарственных растений. Бережно относится к природе.

3- год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Туризм как вид спорта и активного отдыха. Виды природных препятствий и их преодоление. Основные правила ориентирования. Туристские походы - необходимый компонент укрепления и сохранения здоровья. Морально-волевая и психологическая подготовка. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Процедуры закаливания. Правила безопасности во время учебных занятий и профилактика травматизма.	Учащийся: Владеет общими сведениями о туризме и его видах, о природных препятствиях и их преодолении. Называет основные правила ориентирования. Устанавливает связь между соблюдением режима и занятиями физкультурой и спортом. Соблюдает правила личной гигиены. Соблюдает правила техники безопасности во время учебных занятий.
Физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития скорости, силы, выносливости. Бег в чередовании с ходьбой по пересечённой местности до 800 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма.	Знает и выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения для развития координации движений. Устанавливает связь между физическими нагрузками и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
Специально-техническая подготовка	
Туристское снаряжение, его применение и	Владеет техникой преодоления

уход; укладка рюкзака; техника передвижения на пешеходных маршрутах; вязание туристских узлов; преодоление полосы препятствий.	препятствий, знает необходимое снаряжение и умеет за ним ухаживать; может вязать основные туристские узлы. Преодолевает простейшую полосу препятствий. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении специальной подготовки.
Основы краеведения	
Природоохранная деятельность. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Ориентирование на местности по Солнцу и местным признакам. Полезные ископаемые своей местности.	Бережно относится к окружающей среде. Раскрывает возможности родного края и его особенности, знает исторические места и памятники своего края. Определяет и приводит примеры полезных ископаемых своей местности. Знает и умеет ориентироваться по Солнцу и местным признакам.

4 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Роль туризма в формировании духовности, мировоззрения и физического развития личности. Гигиена туриста, его одежды, обуви, снаряжения; питание туриста и водно-солевой режим; туристский быт. Правила безопасности во время учебных занятий и профилактика травматизма.	Учащийся: Знает необходимое снаряжение для пешеходного туризма, умеет его применять и ухаживать. Соблюдает правила личной гигиены туриста и водно-солевой режим, правила безопасности во время учебных занятий.
Физическая подготовка	
Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища; бег на различные дистанции, эстафеты. Упражнения для развития силы, гибкости, скорости, прыгучести, выносливости; бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности до 1000 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма. Правила безопасности во время учебных занятий и профилактика травматизма.	Знает и умеет выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения для развития координации движений; упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища; упражнения для развития скорости, ловкости, выносливости, силы. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
Специально-техническая подготовка	
Подготовка группового и личного снаряжения; укладка рюкзака; установка палатки; движение в походном строю. Остановка для отдыха; преодоление полосы препятствий; вязание основных туристских узлов. Элементы ориентирования: стороны горизонта, компас, ориентирование на местности по компасу.	Знает необходимое снаряжение ориентировщика (компас) и умеет им пользоваться. Умеет вязать туристские узлы. Владеет техникой установки палатки. Участвует в играх, направленных на формирование коллектива. Участвует в соревнованиях по туризму. Соблюдает правила техники безопасности на занятиях по специальной подготовке.
Основы краеведения	

<p>Составление плана местности с использованием топографических обозначений. Природоохранная деятельность.</p>	<p>Знает условные знаки. Находит и устанавливает связь между атласом и условными обозначениями на карте. Применяет полученные умения и навыки на практике. Бережно относится к окружающей среде.</p>
--	--

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др., под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.
2. Гальцова Е.А., Власенко О.П. Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007. –191с. ISBN978-5-7057-1283-0.
3. Гордяш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе – Волгоград: Учитель, 2008. – 379с. ISBN978-5-7057-1489-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А.; под ред. Ляха В. И., Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений –7-е изд. –М.: Просвещение, 2012. –237 с.: ил. –ISBN 978-5-09-028994-8.
5. Лях В.И., Зданевич А.А.; под ред. Ляха В.И., Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений –8-е изд. –М. : Просвещение, 2012. –207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-026732-8.
6. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с. ISBN 5-278-00634-х.
7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, - Донецк: Изд-во Донецкого национального университета, 2005, - 290с. ISBN 966.639.239-9.
8. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации –3-е изд., доп. и исп. – М. : Советский спорт, 2005–872 с. ISBN 5-9718-0013-2.
9. Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы – Волгоград: Учитель, 2009. –317с. ISBN978-5-7057-1931-0.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуры на основе спортивной борьбы в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия,

Введение вариативной темы «Спортивная борьба» в учебную программу общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, обучения практическим жизненным навыкам.

Изучение темы «Спортивная борьба» должно обеспечить:

- ✓ физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;
- ✓ повышения двигательной активности обучающихся;
- ✓ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;
- ✓ активное развитие мышления, творчества и самостоятельности;
- ✓ формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий, особое внимание уделять подготовке мест занятий, страховки и самостраховки.

При подготовке вариативной темы была использована программа по физической культуре: Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э., Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы.

1-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретическая подготовка. Значение физической культуры для здоровья учащихся. Общие сведения по спортивной борьбе. Одежда и обувь для занятий спортивной борьбой. Известные спортсмены по спортивной борьбе. Классификация стоек борца в спортивной борьбе. Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. Техника безопасности во время занятий спортивной борьбой.</p>	<p>ученик: объясняет значение физической культуры и физических упражнений для здоровья учащихся; имеет общие сведения по спортивной борьбе; приводит примеры об одежде и обуви для занятий спортивной борьбой; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой; называет известных спортсменов по спортивной борьбе; знает классификацию стоек борца в спортивной борьбе, правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из</p>	<p>ученик: умеет: играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих</p>

<p>круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием «рычагом», защита от переворота «рычагом» Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, защита от переворота забеганием. Борьба в стойке Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку, перевод нырком захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком. Техника вольной борьбы Борьба в партере</p>	<p>ученик: выполняет Перевороты скручиванием «рычагом», перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, защиту от переворотов; владеет переводами в партер рывком за руку, нырком захватом шеи и туловища, защитой от переводов; выполняет перевороты скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, защита от переворота. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, защиту от переворотов</p>

<p>Перевороты скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, защита от переворотов.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p>	<p>владеет переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. переводом нырком захватом ног, защитой от переводов.</p>
--	---

2-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка.</p> <p>Знания и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание.</p> <p>Основы техники и тактики спортивной</p> <p>Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Весовой режим борца. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик:</p> <p>объясняет основы техники и тактики спортивной;</p> <p>имеет общие сведения о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p> <p>знает весовой режим борца.</p>
<p style="text-align: center;">Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с</p>	<p>ученик:</p> <p>выполняет элементы страховки и само страховки;</p> <p>владеет техникой безопасного падения;</p> <p>выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между</p>

<p>использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворота переходом.</p> <p>Борьба в стойке Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку, перевод нырком захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком.</p> <p>Техника вольной борьбы Борьба в партере Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром, защита от переворота Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри, защита от переворотов</p> <p>Борьба в стойке Переводы в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p>	<p>ученик: выполняет перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защиту: от переворотов; владеет переводами в партер рывком за руку, нырком захватом шеи и туловища, защитой от переводов; выполняет переворот перекатом захватом шеи с бедром, переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри, защиту от переворотов владеет переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. переводом нырком захватом ног, защитой от переводов.</p>

3-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретическая подготовка. Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик: объясняет понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества; знает традиции и обычаи в национальных видах единоборств имеет общие сведения о субъективных показателях самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх,</p>

<p>соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, вставания на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом</p>

<p>ключом и предплечьем на шее.</p> <p>Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов.</p> <p>Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ.</p> <p>Способы освобождения руки, захваченной на ключ.</p> <p>Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком за руку.</p> <p>Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов.</p> <p>Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков.</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы</p> <p style="text-align: center;">Борьба в партере</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.</p> <p>Переворот перекатом захватом шеи с бедром.</p> <p>Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри.</p> <p>Защита от переворотов</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.</p> <p>Перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием.</p> <p>Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>	<p>плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ.</p> <p>владеет способами освобождения руки, захваченной на ключ;</p> <p>выполняет Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p>выполняет Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков;</p> <p>владеет переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом перекатом захватом шеи с бедром. Переворотом переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защитой от переворотов;</p> <p>выполняет перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>умеет выполнять бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>
--	---

4-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретическая подготовка. История спортивной борьбы. Правила различных видов спортивной борьбы Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий. Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик: характеризует правила различных видов спортивной борьбы; объясняет понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества; знает пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий; знает правила соревнований по спортивной борьбе, подготовку и участие в соревнованиях; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя</p>

<p>переворотов. Захваты руки на ключ: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ. Способы освобождения руки, захваченной на ключ. Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков.</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы Борьба в партере</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворот перекатом захватом шеи с бедром. Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защита от переворотов</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защита от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>	<p>руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на ключ; владеет способами освобождения руки, захваченной на ключ; выполняет Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье. выполняет Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защиту от бросков;</p> <p>владеет переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом перекатом захватом шеи с бедром. Переворотом переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защитой от переворотов;</p> <p>выполняет перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>умеет выполнять Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>
--	--

5-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Теоретическая подготовка.	ученик:

<p>Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении. Медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой. Понятие о «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>характеризует спортивную борьбу в олимпийском и международном спортивном движении; объясняет понятие медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой; знает понятие «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления; знает правила соревнований по спортивной борьбе, подготовку и участие в соревнованиях; знает понятие самоконтроль, ведет дневник самоконтроля; характеризует объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.</p>	<p>ученик: выполняет Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Перевороты забеганием захватом шеи из-</p>

<p>Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч.</p> <p>Переворот прогибом с рычагом.</p> <p>Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища.</p> <p>Защита от переворотов.</p> <p>Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо.</p> <p>Комбинации захватов руки на ключ: захват руки на ключ при обратном захвате туловища; захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки, захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.</p> <p>Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.</p> <p>Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху, захватом руки снизу.</p> <p>Защита от переводов.</p> <p>Бросок подворотом захватом шеи с рукой.</p> <p>Защита от броска</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы</p> <p style="text-align: center;">Борьба в партере</p> <p>Перевороты скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.</p> <p>Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.</p> <p>Перевороты переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.</p> <p>Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.</p> <p>Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.</p> <p>Защита от переворотов.</p> <p>Контрприемы от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и</p>	<p>под плеч.</p> <p>Переворот прогибом с рычагом.</p> <p>Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища;</p> <p>Знает и выполняет защиту от переворотов;</p> <p>выполняет Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо.</p> <p>Комбинации захватов руки на ключ: захват руки на ключ при обратном захвате туловища; захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки, захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.</p> <p>Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.</p> <p>выполняет Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху, перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху, захватом руки снизу, защиту от переводов;</p> <p>умеет выполнять бросок подворотом захватом шеи с рукой, защиту от броска;</p> <p>владеет переворотом скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворотом забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, переворотами переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги, переворотом перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра, захватом шеи с бедром;</p> <p>умеет выполнять переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;</p> <p>знает и выполняет защиту от переворотов;</p> <p>владеет контрприемами от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и</p>
---	--

<p>разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Защита от переводов. Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой. Защита от бросков.</p>	<p>зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</p> <p>выполняет перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой), перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; знает и выполняет защиту от переводов. умеет выполнять бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой, бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой; выполняет защиту от бросков.</p>
---	--

6-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка.</p> <p>Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Судейство соревнований. Терминология в спортивной борьбе. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик: характеризует единую спортивную классификацию в спортивной борьбе; объясняет правила организации и проведения судейства соревнований; знает профилактику травматизма, и охрану здоровья в спортивной борьбе; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p style="text-align: center;">Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие</p>	<p>ученик: выполняет элементы страховки и само страховки; владеет техникой безопасного падения; выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные</p>

<p>упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием захватом плеча и другой руки снизу, за себя захватом руки на ключ и подбородка, зацепом одноименной руки снаружи. зацепом одноименной руки изнутри. Перевороты перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу, обратным захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой, захватом туловища. Защита от переворотов Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку - переворот за себя, захватом руки и шеи; переворот захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи сверху и туловища снизу; переворот рычагом — переворот прогибом с рычагом. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание за плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего. Борьба в стойке Перевод нырком за туловище с рукой. Защита от перевода Сбивания захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Защита от сбивания. Бросок поворотом («мельница») с захватом руки двумя руками (одноименной рукой - за запястье, разноименной - за плечо снаружи). Защита от броска Техника вольной борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри, захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы: бросок поворотом назад</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием захватом плеча и другой руки снизу, за себя захватом руки на ключ и подбородка, зацепом одноименной руки снаружи. зацепом одноименной руки изнутри. Перевороты перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу, обратным захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой, захватом туловища. Знает и выполняет защиту от переворотов; выполняет примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку - переворот за себя, захватом руки и шеи; переворот захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи сверху и туловища снизу; переворот рычагом — переворот прогибом с рычагом. выполняет Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание за плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего. владеет переводом нырком за туловище с рукой, защитой от перевода; умеет выполнять сбивание захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой, защиту от сбивания; владеет броском поворотом («мельница») с захватом руки двумя руками (одноименной рукой - за запястье, разноименной - за плечо снаружи), защитой от броска. умеет выполнять перевороты скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри, захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной</p>

захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой. Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом, захватом скрещенных голеней, захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами), зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

Перевороты перекатом захватом на рычаг с зацепом голени, обратным захватом дальнего бедра, захватом дальней голени двумя руками.

Перевороты разгибанием, обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри, обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита от переворотов.

Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку.

Защита от перевода.

Примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот

голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом, захватом скрещенных голеней, захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами), зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

Перевороты перекатом захватом на рычаг с зацепом голени, обратным захватом дальнего бедра, захватом дальней голени двумя руками.

умеет выполнять перевороты разгибанием, обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри, обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;

знает и выполняет защиту от переворотов; **владеет** комбинациями приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

выполняет перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку.

знает и выполняет защиту от переводов.

умеет выполнять комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с

<p>скручиванием с захватом скрещенных голени; перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри), скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Защита от сваливания.</p> <p>Броски наклоном захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой. Защита от бросков.</p>	<p>захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;</p> <p>знает и выполняет сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри), скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Защита от сваливания. Броски наклоном захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.</p> <p>выполняет защиту от бросков.</p>
---	---

7-й год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Тактические действия в спортивной борьбе. Спортивные игры как средство физической подготовки борца. Активный отдых в выходные дни. Средства для совершенствования физической подготовки борца. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>ученик:</p> <p>характеризует тактические действия в спортивной борьбе;</p> <p>знает средства для совершенствования физической подготовки борца</p> <p>объясняет важность спортивных игр как средство физической подготовки борца;</p> <p>знает безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе;</p> <p>знает и ведет активный отдых в выходные дни;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>ученик:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом.</p>	<p>ученик:</p> <p>выполняет элементы страховки и само страховки;</p> <p>владеет техникой безопасного падения;</p> <p>выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами,</p>

<p>Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием обратным захватом туловища, обратным ключом Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Перевороты накатом захватом туловища с рукой, руки на ключ и туловища, туловища. Переворот прогибом захватом руки на ключ, косым захватом, обратным захватом туловища. Защита от переворотов Примерные комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища — переворот рычагом; переворот перекатом; с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу — переворот скручиванием; захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу; накат за туловище вправо — то же, влево; бросок обратным захватом туловища вправо — то же, влево; переворот ключом и предплечьем на шее — переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки; переворот с ключом и предплечьем изнутри — бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание захватом рук вместе с головой спереди, уход с упором в грудь атакующего и переворотом на живот, дожимание за одноименную руку и туловище спереди; уход забеганием в сторону свободной руки; уход с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника; дожимание за одноименную руку спереди-сбоку; дожимание обратным захватом рук со стороны головы; уход забеганием с освобождением рук. Борьба в стойке Переводы рывком за одноименное запястье и туловище, нырком за туловище. Защита от перевода. Броски подворотом захватом за разноименную руку снизу и запястье другой руки, захватом руки и другого плеча снизу.</p>	<p>ученик: выполняет перевороты скручиванием обратным захватом туловища, обратным ключом Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Перевороты накатом захватом туловища с рукой, руки на ключ и туловища, туловища. Переворот прогибом захватом руки на ключ, косым захватом, обратным захватом туловища. Знает и выполняет защиту от переворотов; выполняет примерные комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища — переворот рычагом; переворот перекатом; с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу — переворот скручиванием; захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу; накат за туловище вправо — то же, влево; бросок обратным захватом туловища вправо — то же, влево; переворот ключом и предплечьем на шее — переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки; переворот с ключом и предплечьем изнутри — бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. выполняет дожимание захватом рук вместе с головой спереди, уход с упором в грудь атакующего и переворотом на живот, дожимание за одноименную руку и туловище спереди; уход забеганием в сторону свободной руки; уход с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника; дожимание за одноименную руку спереди-сбоку; дожимание обратным захватом рук со стороны головы; уход забеганием с освобождением рук. владеет переводом рывком за одноименное запястье и туловище, нырком за туловище., защитой от перевода; умеет выполнять броски подворотом захватом за разноименную руку снизу и запястье другой руки, захватом руки и</p>

<p>Прогибом захватом туловища с рукой. Защита от бросков.</p> <p>Примерные комбинации приемов: сбивание захватом руки и туловища, перевод вертушкой; бросок подворотом захватом руки сверху и туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок подворотом захватом руки и туловища, сбиванием захватом руки и туловища, бросок подворотом захватом руки и туловища, перевод рывком за руку, сбивание захватом туловища; перевод вертушкой, сбивание захватом туловища.</p> <p>Техника вольной борьбы</p> <p>Борьба в партере</p> <p>Перевороты скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча), захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной, захватом руки на ключ и дальней голени.</p> <p>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног, захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, захватом шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги;</p> <p>захватом руки рычагом и зацепом ног.</p> <p>Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.</p> <p>Перевороты накатом захватом разноименного запястья между ног, захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Защита отпереворотов</p> <p>Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.</p> <p>Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук; сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с</p>	<p>другого плеча снизу.</p> <p>Прогибом захватом туловища с рукой. Защиту от броска.</p> <p>владеет комбинацией приемов: сбивание захватом руки и туловища, перевод вертушкой; бросок подворотом захватом руки сверху и туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок подворотом захватом руки и туловища, сбиванием захватом руки и туловища, бросок подворотом захватом руки и туловища, перевод рывком за руку, сбивание захватом туловища; перевод вертушкой, сбивание захватом туловища</p> <p>умеет выполнять перевороты скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча), захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной, захватом руки на ключ и дальней голени.</p> <p>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног, захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, захватом шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги;</p> <p>захватом руки рычагом и зацепом ног.</p> <p>Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.</p> <p>Перевороты накатом захватом разноименного запястья между ног, захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.</p> <p>знает и выполняет защиту от переворотов; выполняет Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.</p> <p>владеет комбинациями приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук; сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи</p>
---	--

<p>зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p> <p>Дожимания на мосту, уходы с моста. Дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот; дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Сваливание сбиванием захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри. Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Защита от сваливания.</p> <p>Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с отхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку. Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи.</p> <p>Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри.</p> <p>Защита от бросков.</p>	<p>с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p> <p>выполняет Дожимания на мосту, уходы с моста;</p> <p>умеет выполнять сваливание сбиванием захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри.</p> <p>Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри.</p> <p>знает и выполняет защиту от сваливания.</p> <p>умеет выполнять Броски наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой, захватом разноименных руки и ноги с отхватом, захватом шеи и разноименного бедра сбоку.</p> <p>Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом разноименных руки и ноги снаружи.</p> <p>Броски подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой, захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро, захватом руки и туловища с подхватом, захватом руки и туловища с подхватом изнутри.</p> <p>выполняет защиту от бросков.</p>
--	--

Ориентировочные учебные нормативы

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
1 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 3,8	3,8-4,29	4,30-4,79	4,8 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,69	3,70-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	2	3	6	8
2 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 4,6	4,6-5,09	5,1-5,59	5,6 и больше
		Дев.	До 3,9	3,9-4,39	4,4-4,89	4,9 и больше

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	2	3	4	5
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	3	4	8	12
3 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 5,5	5,5-6,09	6,1-6,69	6,7 и больше
		Дев.	До 4,5	4,5-4,99	5-5,49	5,5 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	2	3	4	6
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	4	6	10	15
4 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 7	7-7,59	7,6-8,19	8,2 и больше
		Дев.	До 5,2	5,2-5,69	5,70-6,19	6,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	3	5	7	9
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	5	8	12	16
5 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 7,9	7,9-8,49	8,5-9,09	9,1 и больше
		Дев.	До 5,6	5,6-5,99	6-6,39	6,4 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	5	7	10	12
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	7	10	15	18
6 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9	9-9,49	9,5-9,99	10 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,7	3,71-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	6	9	11	13
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	8	12	16	20
7 год изучения	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9,4	9,4-9,89	9,9-10,39	10,4 и больше
		Дев.	До 6,3	6,3-6,69	6,7-7,09	7,1 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	8	11	13	15
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	9	14	17	22

Метание медицинского мяча через голову тест для контроля скоростно-силовых качеств (Тест Хроминского).

Оборудование: медицинский мяч (3 кг.), линия начала метания, ружейка.

Проведения теста. Для выполнения броска ученик/ученица становится, в стойку ноги врозь, спиной к направлению броска. Пятки находятся возле линии начала броска, мяч в двух руках. После одного или двух предварительных замахов выполняется бросок с максимальным усилием назад через голову.

Результат. Дальность полета мяча измеряется от линии броска до места приземления мяча с точностью до 1 см.

Поскольку дальность полета мяча обусловлена длиной тела, у высокорослых может быть лучший результат, а у низкорослых хуже при одинаковых скоростно-силовых способностях, следует сделать поправку по данным таблицы результата тестового испытания школьника. Если длина тела ученика больше, чем средняя длина тела ребенка данного возраста (в таблице представлены средний рост для детей), соответствующую поправку вычитают из полученного результата при метании. При длине тела ниже среднего такая же поправка добавляется к результату.

Например: 10-летний мальчик имеет рост 135 см. Его результат в метании оказался 450 см. Средний рост для мальчика данного возраста составляет около 132 см. В этом случае разница будет $135 \text{ см} - 132 \text{ см} = 3 \text{ см}$. По таблице находим, что поправка должна составлять 20 см. Конечный результат будет $450 \text{ см} - 20 \text{ см} = 430 \text{ см}$.

Общие указания и замечания.

1. Участнику предоставляется три попытки. Фиксируется лучший результат.
2. После броска заступать за линию запрещается. При заступе - попытка не засчитывается.

Таблица

Поправки к результатам в тесте метания медицинского мяча назад через голову

Возраст, лет	Средняя длина тела детей, см.		Индивидуальные показатели сменяемости длины тела в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от средних значений популяции, см.									
	города	села	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Девочки</i>												
10	134,5	131,4	5	11	16	22	27	33	38	44	49	55
11	140,2	137,5	8	15	23	30	38	46	53	61	69	76
12	145,0	142,0	7	14	22	29	36	43	51	58	65	72
13	151,3	148,3	7	33	20	26	33	39	46	52	59	66
14	155,8	152,8	7	14	20	27	34	41	48	55	61	68
15	157,8	156,5	10	20	30	40	49	59	69	79	89	99
<i>Мальчики</i>												
10	135,2	132,4	7	13	20	26	33	39	46	82	59	65
11	139,8	136,9	8	17	25	34	42	50	59	67	76	84
12	144,2	141,2	10	20	30	40	50	60	70	80	90	10
13	150,3	147,0	11	23	34	45	57	68	79	91	102	11
14	155,9	152,4	13	26	39	52	65	78	91	104	117	13
15	164,4	159,5	15	31	46	61	76	92	107	122	137	15

**Материально-техническое обеспечение программы уроков
на основе спортивной борьбы**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский	1	Наполняемость класса – 20-30 человек
2.	Маты гимнастические	20	
3.	Маты для отработки бросков	2	
4.	Набивные мячи (1 кг)	30	
5.	Набивные мячи (2 кг)	20	
6.	Набивные мячи (3 кг)	10	
7.	Амортизаторы резиновые	15	
8.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	30	
9.	Борцовские манекены (10 кг)	1	
10.	Борцовские манекены (15 кг)	1	
11.	Борцовские манекены (20 кг)	1	
12.	Перекладина навесная	5	
13.	Брусья навесные	5	
14.	Фитбольные мячи	30	
15.	Стенка шведская	6	

Техника безопасности при проведении уроков на основе спортивной борьбы

Занятия на основе спортивной борьбы проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.

Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий на основе спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя физической культуры.

В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки.

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

После окончания занятия учащиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие нерациональных подходов к занятиям спортивной борьбой. Патологические состояния, возникающие при чрезмерных занятиях спортивной борьбой. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приемы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

Учащиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
3. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
6. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: г. Красноярск, 2012.-194с

ФЛОРБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение флорбола способствует формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитию соответствующих двигательных способностей, умений и навыков, ориентацию детей на здоровый образ жизни, спортивный профиль учебы в 10-11 классах, и дальнейшие занятия спортом.

Учебный материал темы «Флорбол» направлен на совершенствование физических, морально-волевых, решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач.

Вариативная тема «Флорбол» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, примерных учебных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая и технико-тактическая подготовка учащихся.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

В процессе изучения тем осуществляется интеграция с анатомией, физиологией человека, гигиеной, физикой, химией, историей физической культуры и спорта. С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий флорболом.

1 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
<i>Теоретические сведения</i>	
История возникновения флорбола. Общая характеристика и основные понятия игры в флорбол. (Разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры.). Правила безопасности на игровой площадке. Занятие спортом как путь к здоровому образу жизни. Санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю. Личная гигиена спортсмена.	Ученик, ученица : знает: историю флорбола; дает общую характеристику игры «Флорбол»; размеры площадки, ворот, названия линий, размер и вес мяча, размер и вес клюшки, экипировку вратаря, состав команды, основные понятия о здоровом образе жизни; основные санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю; умеет: отличать общие характеристики игры в флорбол от других видов спорта; соблюдает: правила безопасности и правила игры; личную гигиену спортсмена
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Стойка флорболиста, правила держания клюшки. Размещение игроков на игровой площадке. Передвижение с мячом и без мяча. Ведение мяча крюком клюшки правой и левой стороной крюка, обведение стоек, ловля мяча одной рукой вратарем. Бросок мяча клюшкой в ворота. Щелчек мяча клюшкой в ворота. Передача и остановка мяча разными сторонами клюшки и остановка мяча ногой. Учебная игра «Мини-флорбол»	Ученик, ученица : знает: основную стойку флорболиста; размещение игроков на площадке; выполняет: передвижение, остановку мяча ногой и клюшкой; ведение мяча правой и левой стороной клюшки; бросок в избранную цель; владеет: передачей и остановкой мяча разными сторонами клюшки и остановку мяча ногой; принимает участие: в игре «Мини-флорбол» и соревнованиях по упрощенным правилам.

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
--------------------------------------	--

2 год изучения

<i>Теоретические сведения</i>	
<p>История развития республиканского флорбола. Амплуа игроков нападения и защиты. Назначение штрафного и свободного броска. Нарушение правил игры. Наказание игроков. Предупреждение спортивного травматизма. Правила безопасного поведения на игровой площадке. Закаливание организма.</p>	<p>Ученик, ученица : знает: историю развития республиканского флорбола; может раскрыть: правила назначения штрафного и свободного броска; наказание игроков; владеет знаниями: о составе команды и назначения игроков; соблюдает: правила безопасности на игровой площадке и правила игры</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<p>Способы передвижения игроков по площадке в нападении и защите. Передвижение игроков без мяча. Передача мяча над полом на месте и в движении. Передача в движении парами с изменением мест. Передачи с разной траекторией движения мяча. Перехват мяча во время передачи. Броски по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Щелчок по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Штрафной и свободный удары. Стойка и перемещение в воротах. Отражение мячей одной и двумя руками, ловля мяча вратарем. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Ученик, ученица : Знает и выполняет: разнообразные передвижения в нападении и защите (с мячом и без мяча); ловлю и передачу мяча вратарем изученными способами; остановку мяча на месте и в движении; броски мяча правой и левой стороной клюшки; владеет: умением выполнять штрафной и свободный броски; использует: навыки игры вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам.</p>

3 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
<i>Теоретические сведения</i>	
<p>Место флорбола на современном этапе развития европейского спорта. Правила соревнований и организация судейства из флорболу. Индивидуальные и групповые тактические действия. Значение специальной физической подготовки флорболистов. Влияние флорбола на организм человека.</p>	<p>Ученик, ученица : знает: место республиканского флорбола на современном развитии европейского спорта; владеет: знаниями индивидуальных и групповых тактических действий; правил организации соревнований; использует: специальные подготовительные упражнения флорболиста; придерживается: правил безопасности на игровой площадке.</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<p>Передвижение игроков. Способы передвижений в нападении и защите. Передача и остановка мяча при</p>	<p>Ученик, ученица : владеет: стойкими навыками передвижения в нападении и защите; передаче и ведении мяча;</p>

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
<p>встречном движении. Скрытые передачи. Остановка летящего мяча. Ведение мяча с разной скоростью и изменением направления. Бросок мяча на дальность. Персональная защита. Отвлекающие внимание соперника действия. Финт на передачу, финт перемещением в одну сторону, а выход, бросок в другую. Обманные движения с отклонением вправо, влево, переброс мяча через клюшку, ведение мяча с временным разворотом спиной к сопернику. Заслоны. Внутренний и внешний для выхода партнера на атаку. Игра через центрального игрока. Выход из-под заслонов. Бросок «скручивание» из опорного положения. Исполнение буллитов. Позиция вратаря во время отбивания буллита. Техника отражения мячей. Выпады ногами вратаря на броски в нижние углы ворот. Командные действия. Амплуа «плеймейкера». Учебная игра.</p>	<p>приемами, которые отвлекают внимание соперника; использует: перехват мяча, остановку катящегося мяча; выполняет: заслоны; «буллит», бросок «скручиванием»; умеет: правильно выбирать позицию в воротах для отражения атаки; использует: разнообразные способы перемещений и остановок; навыки игры вратаря в учебной игре; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам; участвует: в соревнованиях по флорболу в соответствии с правилами игры.</p>

4 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
<i>Теоретические сведения</i>	
<p>Достижения республиканских флорболистов. Особенности физической подготовки флорболистов с учетом возраста и пола. Развитие основных физических качеств юных флорболистов. Организация командных действий. Правила контроля и самоконтроля во время занятий флорболом. Профилактика спортивного травматизма, правила предоставления первой помощи при травмах.</p>	<p>Ученик, ученица : знает: достижения республиканских флорболистов; особенности физической подготовки флорболистов; влияние занятий флорболом на основные системы и функции организма; упражнения, способствующие профилактике травматизма юных флорболистов; правила самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений; владеет: знаниями предоставления первой помощи при травмах; правилами безопасности.</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<p>Передача и остановка мяча в тройках с параллельным передвижением, скрестное движение, движение восьмеркой, передача и остановка мяча с отскоком от пола и бортов. Кистевая, скрытая передача мяча. Удары по мячу с лёта, броски и отражения мяча в падении. Перехват мяча во время передачи, блокирование бросков. Зонная защита. Взаимодействие вратаря с защитником. Бросок на дальность.</p>	<p>Ученик, ученица : выполняет: ведение, остановку и передачу мяча в движении разными способами в зависимости от игровой ситуации; осуществляет: перехват мяча; взаимодействие с вратарем; блокирование бросков соперника; принимает участие: в командных действиях во время нападения и в защите; применяет: обманные действия (финты) во время учебной игры; участвует: в соревнованиях по флорболу в</p>

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	соответствии с правилами игры.

5 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки учеников
<i>Теоретические сведения</i>	
Система ведения игры в нападении и защите. Тактико-техническая подготовка флорболистов. Основные принципы организации соревнований и правил судейства. Работа секретариата. Методика проведения самостоятельных занятий по флорболу. Профилактика травматизма во время занятий флорболом.	Ученик, ученица : знает: систему ведения игры в нападении (быстрый отрыв, позиционное нападение) и защите (зонная и персональная опека); владеет: знаниями по тактико-технической подготовке флорболистов; называет: основные положения организации и проведения соревнований; работу секретариата; организовывает: самостоятельные занятия и соревнования по флорболу; придерживается: правил игры; требований техники безопасности и самоконтроля .
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Ведение, передача и остановка мяча в тройках, движение восьмеркой, броски из опорного положения и с хода и в движении во время активного сопротивления соперника. Персональная и зонная защита. Подстраховка в защите. Тактические действия в защите и нападении. Нападение контратакой, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в нападении. Выход на свободное место. Выход на мяч с выполнением отвлекающих внимание соперника действий (финты). Выполнение бросков мяча с закрытых позиций. Броски с подкручиванием мяча. Тактика игры вратаря. Определение направления возможной атаки. Взаимодействие с защитниками. Корректировка действиями защитников («стенка»). Двусторонняя игра.	Ученик, ученица : выполняет: ведение, остановку и передачу мяча с максимальной скоростью и во время активного сопротивления соперника; броски мяча из опорного положения и с хода, в движении с активным сопротивлением соперника; использует: персональную и зонную защиту; подстраховку в защите; владеет: действиями, которые отвлекают внимание соперника; тактикой игры вратаря; использует: выбор места согласно игровой ситуации; самоконтроль по состоянию физической нагрузки; определяет: направление возможного удара; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях; придерживается: правил игры и требований безопасности во время занятий.

6 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню учебных достижений учеников
Теоретические сведения	
<p>Флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств. Факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков. Предупреждение травматизма. Судейство соревнований. Состав судейской бригады. Жесты и судейская терминология. Ведение протокола игры.</p>	<p>Ученик, ученица : анализирует: достижения республиканских флорболистов на международной арене; характеризует: флорбол как средство совершенствования физических и психологических качеств; характерные травмы флорболиста; называет и объясняет: факторы, определяющие эффект состязательной деятельности игроков; состав и обязанности судейской бригады; основные правила игры в флорбол; выполняет: показ основных судейских жестов; ведение упрощенного протокола игры; придерживается: правил безопасности.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения на развитие навыков быстрого противодействия по сигналу ускоренный бег на 10, 15 м из разных исходных положений; бег с остановками и изменением направления движения. В упоре лежа передвижения на руках по кругу, упражнения с предметами. Разновидности прыжков.</p>	<p>Ученик, ученица : исполняет: повторный пробег отрезков 10, 15 м из разных исходных положений, с изменением направления и скорости движения по зрительному и голосовому сигналу; прыжки, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на «пресс», передачи мяча в парах, в тройках, в пятерках, в движении.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Передвижение разными способами: шагом, приставным шагом, ускорения, в защитной стойке. Остановки одним и двумя шагами. Постановка заслонов, блокирования и задержка соперника. Выполнение заслонов на месте и в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча с противодействием соперника; броски мяча на точность, в ворота с пассивным защитником; броски с выполнением обманных действий; броски в ворота после ведения и передачи партне-ра. Коллективные действия в нападении. Нападение с ходу. Игра вратаря : определение направления возможного броска, ловля и отбивание мяча. Учебная и двусторонняя игра.</p>	<p>Ученик, ученица : выполняет: разные способы передвижений в сочетании с техническими приемами в нападении и защите; ведение мяча без зрительного контроля; броски мяча в опорном положении с противодействием соперника, броски на точность; применяет: постановку заслонов, сопровождение и задержку соперника; отвлекающие внимание соперника действия; остановки и ускорения; осуществляет: согласованные действия в нападении с ходу (быстрым прорывом); определяет: направление возможного броска, ловля и отражение мяча, находясь на позиции вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по календарю.</p>

7 год изучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню учебных достижений учеников
<i>Теоретические сведения</i>	
<p>Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Флорбол в современном олимпийском русле. Физическая подготовленность флорболиста. Судейство соревнований. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности игроков. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила первой помощи в случае травмирования. Методика самостоятельных занятий. Понятие о функциональных возможностях организма.</p>	<p>Ученик, ученица : Анализирует: место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; Характеризует: флорбол в современном олимпийском русле; называет и объясняет: факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности игроков; правила первой помощи в случае травмирования; придерживается: методики самостоятельных занятий; правил безопасности жизнедеятельности</p>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
<p>Специальные упражнения для развития двигательных качеств и обучения технике двигательных действий. Бег с ускорением (рывки) 10 м с дальнейшим отходом назад, преодоление препятствий прыжком с имитацией броска. Упражнения с предметами. Комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>Ученик, ученица : выполняет: специальные упражнения для развития двигательных качеств; бег с ускорением, упражнения с предметами; комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты.</p>
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<p>Разные способы передвижений, падения, ведения мяча. Остановка, выбивание и перехват мяча. Передача и остановка мяча с активным сопротивлением соперника. Передача мяча между игроками. Броски мяча в ворота с пассивным сопротивлением соперника. Бросок с хода; бросок внешней стороной крюка; бросок крюком, опущенным вниз. Коллективные действия в нападении против зонной защиты. Коллективные действия в защите. Персональная опека и зонная защита. Действия при зонной защите. Игра вратаря : ловля, отбивание и гашение мяча. Учебная и двусторонняя игра.</p>	<p>Ученик, ученица : выполняет: разнообразные способы передвижений по площадке, ведение, отражение и перехват мяча; бросок с хода; бросок внешней стороной крюка клюшки; бросок крюком, опущенным вниз; применяет: передачу мяча с активным сопротивлением соперника; передачу между игроками; осуществляет: согласованные действия в нападении против зонной защиты; зонную защиту; персональную опеку, ловлю, гашение и отражение мяча, находясь на позиции вратаря; участвует: в учебной и двусторонней игре, в соревнованиях по календарю.</p>

Ориентировочные учебные нормативы

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
1 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 11	11	15	20
		Дев.	До 8	8	12	15
	Ведение флорбального мяча 15 м (с)	Мал.	Больше4,5	4,5	4,2	3,8
		Дев.	Больше5,5	5,5	4,8	4,2
2 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 14	14	20	25
		Дев.	До 10	10	15	20
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 8	8	10	13
		Дев.	До 6	6	8	10
3 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность (м)	Мал.	До 18	18	25	30
		Дев.	До 15	15	20	25
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 10	10	12	15
		Дев.	До 8	8	10	12
	Штрафной бросок с расстояния 5 м в определенную половину ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
Дев.		Ни одного меткогоброска	1	2	3	
4 год изучения	Передача (бросок) флорбального мяча на дальность(м)	Мал.	До 20	20	28	35
		Дев.	До 18	18	23	28
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 14	14	15	17
		Дев.	До 10	10	12	13
	Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенный угол ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткогоброска	1	2	3
5 год изучения	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 16	16	17	18
		Дев.	До 14	14	15	16
	Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенную учителем зону ворот (из 5-типопыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткогоброска	1	2	3
	Броски мяча с расстояния 10 м в нижние углы ворот (из 5-типопыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
Дев.		Ни одного меткогоброска	1	2	3	

Год изучения	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
6 год изучения	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	17	18	19	20
		Дев.	15	16	17	18
	Штрафной бросок с расстояния 10 м в верхние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
7 год изучения	Передача флорбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м(м)	Мал.	14	20	25	30
		Дев.	12	17	20	25
	Броски мяча с расстояния 15 м в нижние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3

Оборудование, нужное для изучения программы «Флорбол»

(При наличии одной флорбольной площадки с соответствующей разметкой)

№ пор.	Оборудование	Количество шт.
1.	Флорбольные ворота	2
2.	Клюшка флорбольная	20
3.	Мяч флорбольный	15
4.	Мяч резиновый, малый	10
5.	Мяч набивной, средний	10
6.	Барьеры искусственные	8
7.	Стойка для отработки техники передвижения	6
8.	Мишень для отработки меткости бросков	3
9.	Борта флорбольные (комплект)	1
10.	Защита вратарей (экипировка)	2
11.	«Макет-защитник» для отработки бросков через клюшку, и обманных движений	2

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Л. Алмонд, 1986. Отражение тем: Классификация игр. Р. Торп, Д. Банкер, Л. Алмонд. Переоценка игровых методик. Технологический университет Логборо. 71-72
Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
2. Дж. Батлер, 1996. Butler, J. 1996. Мнение учителя об обучающих играх на понимание. JOPERD (67) 9, 17-20.
Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. JOPERD (67) 9, 17-20.
3. Дж. Батлер, 1997. Butler, J. 1997. Как бы Сократ обучал играм. Конструктивный подход. JOPERD (68)9, 42-47.
Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. JOPERD (68)9, 42-47.

4. Л. Гриффин, С. Митчел, Дж. Л. Ослин, 1997. Обучающие спортивные концепции и навыки. Тактический игровой подход. Champaign, IL: HumanKinetics.
Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. А. Лондер, 2001. Игровая практика. Игровой подход в обучении спортивным играм. HumanKinetics.
Launder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
6. Баженов, А. Флорбол. Правила и толкования. [Текст] : учебное пособие. / А. Баженов, - М., СпортАкадемПресс, 2001. - 112 с.
7. Организация обучения флорболу [Текст] : методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
8. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] :- М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
9. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.
10. Карандеев, А. И. Играйте в флорбол! [Текст] : / А. И. Карандеев // Физическая культура в школе. - 2009. - № 4. - С. 32-36.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия мировая наука относит проблему здоровья, в широком смысле этого понятия, в круг глобальных проблем, решение которых обуславливает характеристики будущего развития человечества, и даже сам факт дальнейшего существования его как биологического вида. Особую роль в решении проблемы здоровья играет физическая культура. Одним из разделов физического воспитания является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является основой развития индивидуального фонда профессионально важных умений и навыков, от которых зависит успешная самореализация в профессиональной деятельности. Ученики профильных и специальных классов общеобразовательных учебных заведений могут проходить учебный материал в соответствии с их профилем и специализацией.

Вариативная тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) направлена на поддержку и развитие основных профессионально-прикладных физических и психологических качеств, формирования прикладных умений и двигательных навыков, повышение функциональной устойчивости организма учащихся к условиям выбранной профессиональной деятельности будущих специалистов.

Вариативная тема «ППФП» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, примерных учебных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая и средства по различным видам спорта для совершенствования основных профессионально важных качеств будущих специалистов народного хозяйства.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

Для усвоения учебного материала по профессионально-прикладной физической подготовке надо использовать содержание отдельного темы программы, а также желательно применять фрагменты программного материала на каждом уроке для направления развития основных профессионально важных качеств и способностей будущих специалистов.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности во время занятий ППФП.

10 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Знания. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовки. История развития профессионально прикладной физической подготовки. Рациональный режим труда и отдыха. Влияние физических нагрузок на организм человека. Активный отдых в восстановлении работоспособности. Особенности трудовой деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Правила закаливания.	Ученик, ученица: характеризует: профессионально-прикладную физическую подготовку и ее историю развития; рациональный режим труда и отдыха; средства физической культуры и спорта в рекреационных целях и активного отдыха в восстановлении трудоспособности; особенности трудовой деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста; особенности патриотического воспитания школьников; различные методики закаливания; обоснованно подбирает упражнения и виды спорта, развивает функциональное состояние организма в разные периоды года; составляет

<p>Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p>Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.</p> <p>Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гандболу, настольного тенниса, бадминтона для развития и формирования основных профессионально важных качеств, умений и навыков.</p>	<p>комплекс производственной гимнастики, физкультурной минутки, физкультурной паузы;</p> <p>соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p>выполняет: специально развивающие гимнастические и акробатические упражнения: подъем туловища в сед из положения лежа; согнутых или прямых ног до угла 90°, 180° с виса на гимнастической стенке; ног до угла 45° лежа на спине с опорой на предплечья; попеременное разведения и скрещивания ног; подъем туловища лежа на животе, руки за головой; удержание: виса на полусогнутых руках, угла на параллельных брусьях, виса на полусогнутых руках, с сопротивлением партнера; опорные прыжки через козла, коня поперек и в длину, упражнения из равновесия, на параллельных брусьях и перекладине, кольцах, лазание по канату, передвижения по гимнастическому бревну, упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики)</p> <p>применяет: специально развивающие легкоатлетические беговые упражнения - бег 30, 60 м, 200-600 м, равномерный бег до 1000 м (девушки), 1500 м (юноши); бег с изменением направления движения, прыжки с места и разбега в длину и высоту, метание малого мяча с разбега и броски набивных мячей из разных исходных положений;</p> <p>осуществляет: стойки баскетболиста; способы передвижений, остановки, ускорения на 5-20 м с разных исходных положений по звуковым и зрительным сигналам; серийные прыжки толчком одной и двух ног; выпрыгивания из приседа, прыжки «вглубь» с последующим выпрыгиванием вверх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке; выполняет: стойки и передвижения волейболиста; серийные прыжки толчком двух ног с места и</p>
--	---

	<p>разбега с извлечением высоких предметов; выпрыгивания из приседа; приемы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямые подачи; выпрыгивания у сетки с целью выполнения нападения на удар и блокировки; работу в парах осуществляет: различные передвижения футболиста на скорость движения, сочетая с отвлекающими действиями и изученными способами остановок, введений, обводок и ударов мяча (ногой, головой) на точность и дальность, в условиях активного сопротивления защитника и в учебных играх с увеличением или уменьшением размеров игровой площадки, увеличением или уменьшением количества игроков, продолжительности игры;</p> <p>выполняет: передвижение гандболиста; ведения, томление и передачу мяча с максимальной скоростью передвижений; броски мяча согнутой рукой с опорного положения, в прыжке и с активным сопротивлением соперника в учебных играх;</p> <p>выполняет: содержание и набивание мяча для настольного тенниса на ракетке; набивание мяча для настольного тенниса ребром ракетки; комбинации серий защитных и атакующих приемов с настольного тенниса, игру атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника, приемы подач с нижним, верхним и смешанным кругом мяча</p>
--	---

11 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
<p>Знания. Основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки. Суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека. Особенности профессионального утомления. Влияние психо-эмоциональной нагрузка на организм человека. Характеристика профессионально важных способностей. Средства повышения работоспособности. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p style="text-align: center;">Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.</p> <p>Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гандболу, настольного тенниса, бадминтона для развития и формирования основных профессионально важных способностей, умений и навыков.</p>	<p>Ученик, ученица: характеризует: основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки; суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека; особенности профессионального утомления; влияние психо-эмоциональной нагрузка на организм человека; профессионально важные способности; средства повышения работоспособности.</p> <p>Придерживается правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p>Выполняет специальные развивающие гимнастические и акробатические упражнения; опорные прыжки через козла, коня; упражнения в равновесии на параллельных брусьях, перекладине; лазание по канату; упражнения ритмической гимнастики;</p> <p>Применяет специально развивающие легкоатлетические беговые упражнения: бег 30 м, 100 м, 200-600 м, 1000 м (д) 1500 м (ю), серийный бег 3х30 м, 2х100 м, медленный бег 5 км; прыжки с места и разбега в длину и высоту; метание малого мяча с разбега;</p> <p>Осуществляет стойку баскетболиста; способы перемещения, остановки, повороты, ускорение на 5-20 м из разных исходных положений по звуковому и зрительному сигналам; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов, выпрыгивание из седа, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в</p>

	<p>кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке;</p> <p>Выполняет стойку и передвижение волейболиста; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов; прием и передачу мяча снизу и сверху в парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямую подачи; атакующий удар;</p> <p>Осуществляет различные перемещения футболиста на скорость, в сочетании с отвлекающими действиями и изученными способами остановок, ведений, обводок и ударами мяча (нагой, головой) на точность, в условиях активного сопротивления защитников.</p> <p>выполняет: передвижение гандболиста; ведения, томление и передачу мяча с максимальной скоростью передвижений; броски мяча согнутой рукой с опорного положения, в прыжке и с активным сопротивлением соперника в учебных играх;</p> <p>выполняет: содержание и набивание мяча для настольного тенниса на ракетке; набивание мяча для настольного тенниса ребром ракетки; комбинации серий защитных и атакующих приемов с настольного тенниса, игру атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника, приемы подач с нижним, верхним и смешанным кругом мяча</p>
--	---

Ориентировочные контрольные нормативы

Класс	Контрольные упражнения	Оценка				
		2	3	4	5	
10	Выполнение комплекса производственной гимнастики (профессия по выбору)	Не выполнен	Упражнение не соответствует заявленной профессии	Комплекс выполнен с незначительными ошибками	Комплекс выполнен без ошибок	
	Скоростно-силовой тест Выполнение максимального количества повторений упражнений в течение 1,5 минут: 30 секунд подтягивания + 30 секунд поднимание туловища + 30 секунд отжимания.	м	< 40	40	50	60
	Вис на согнутых руках	д	<5	5	15	25

Ориентировочные контрольные нормативы

Класс	Контрольные упражнения		Оценка			
			2	3	4	5
11	Выполнение комплекса производственной гимнастики (профессия по выбору)		Не выполнен	Упражнения не соответствуют заявленной профессии	Комплекс выполнен с незначительными ошибками	Комплекс выполнен без ошибок
	Скоростно-силовой тест Выполнение максимального количества повторений упражнений в течение 1,5 минут: 30 секунд подтягивания + 30 секунд поднятие туловища + 30 секунд отжимания.	м	< 45	45	55	65
	Вис на согнутых руках	д	<3	3	10	20

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт. 2001.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа. 1985.
3. Романенко В.А. Психофизиологическое обоснование системы профессиональной физической подготовки // Мат. межд. науч. симп. - Одесса, 1998.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: УКЦентр, 1999.-336 с.
5. Романенко В.А. Концепция формирования психофизиологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки // Мат. всеукр. симп. - Киев-Черкассы, 1999.