Приложение к ООП ООО «Гимназии «Альбертина»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: Просвещение, 2008г) и является частью учебного плана «Гимназии «Альбертина». Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования и, которые позволяют определить нормы и требования, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ среднего (полного) общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, а так же основные требования к обеспечению образовательного процесса. Рабочая программа составлена с учетом работы с детьми в интегрированных классах и на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» школы.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 70 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура » на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 5-8 классах и 68 часов в 9 классе. При этом в ней предусмотрено пропорциональное распределение на все разделы школьной программы для 5-9 классов. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная – распределяется по разделам. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков, освобождённым детям от уроков предусматривается теоретический материал, который в свою очередь оценивается.

Основной формой проведения занятий по физической культуре является урок, а так же возможно использование разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

- естественные основы (возрастные особенности организма, опорно-двигательный аппарат, мышечная система, нервная система, система дыхания, кровообращения, энергообеспечения, планирование и контроль индивидуальных нагрузок при самостоятельных занятиях)

- социально - психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям, совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями)

- культурно-исторические основы(история возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта; физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ;)

Приемы закаливания:

- воздушные ванны

- солнечные ванны
- водные процедуры

Способы самоконтроля: **(**приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита; определение массы тела, длины тела, и т.п. приемы самоконтроля физических нагрузок, самоконтроль за уровнем физической подготовленности)

Гимнастика с основами акробатики(с 5 по 9 классы 14 часов).

Строевые упражнения: перестроения, выполнение команд. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики. Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения) (мальчики); серии кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, упоров, махов и перемахов. Лазание по канату. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Прикладные упражнения в гимнастике. Президентское тестирование. Терминология.

Кроссовая подготовка(с 5 по 9 классы 18 часов).

Развитие физических качеств. Бег по пересеченной местности до3000м, преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Терминология кроссового бега.

Легкая атлетика(с 5 по 8 классы 18 часов, в 9 классе 16 часов).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств. Старт низкий и высокий. Бег протяженностью до 3000 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель и на дальность. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции финиширования. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и всевозможных прыжков и многосков. Развитие физических качеств**.**

Спортивные игры

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе, волейболе. Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Развитие физических качеств.

Баскетбол(с 5-6 классы по 3 часа, 7 класс 5 часов, 8-9 классы по 9 часов).

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

Настольный теннис(с 5-6 классы по 3 часа, в 7 классе 4 часа).

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

Спортивно-оздоровительная направленность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно - оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью.

Строевые команды и приемы. Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения в гимнастике: Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине и т.п.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно - тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с видом спорта).

Модуль «Начальная военная подготовка» (с 5-6 классы 14 часов, с 7-9 класса 11 часов).

Прохождение тем модуля должно обеспечить получение учащимися знаний, навыков и умений необходимых для подготовки к службе в Вооруженных силах РФ и Гражданской службы.

- Знание возможных угроз национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса.
- О государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

- Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- Знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Усвоение учащимися содержания:

- основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму;
- нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры по противодействию терроризму.

Огневая подготовка

Теория.

- Изучение устройства образцов стрелкового оружия и принципа работы его частей и механизмов: пневматической винтовки, автомата «Калашникова», пистолета «Макарова», малокалиберной винтовки.
- Изучение общих сведений из внутренней и внешней баллистики. Ознакомление с явлением рассеивания пуль и кучности стрельбы.
- Меры безопасности и команды, подаваемые при выполнении практических стрельб.

Медицинская подготовка

- Сформировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- Привить твердые убеждения против факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

2.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1 – 9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	4ч			Урок № 19-22
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	4ч			Урок №23-26
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	3ч 3ч			Урок №27-29 Урок №30-32
4	Спортивные игры, модуль: Н.В.П.	20ч			Урок№33-52
4.1	Модуль: н.в.п.	14ч			Урок №33-46
4.2	Баскетбол	3ч			Урок №47– 49
4.3	Настольный теннис	3ч			Урок № 50-52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №53–61
6	Легкая атлетика	9ч			Урок№62-70
6.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №62-65
6.2	Прыжок в длину, метание	4ч			Урок№ 66-69
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1 – 9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	4ч			Урок № 19-22
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	4ч			Урок №23-26
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	3ч 3ч			Урок №27-29 Урок №30-32
4	Спортивные игры, модуль : н.в.п.	20ч			Урок№33-52
4.1	Модуль : Н.В.П.	14ч			Урок №33-46
4.2	Баскетбол	3ч			Урок №47–49
4.3	Настольный теннис	3ч			Урок №50-52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок№53–61
6	Легкая атлетика	9ч			Урок№62-70
6.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №62-65
6.2	Прыжок в длину, метание	4ч			Урок№66-69
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1–9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	4ч			Урок № 19-22
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	4ч			Урок №23-26
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	3ч 3ч			Урок №27-29 Урок №29-32
4	Спортивные игры, модуль : н.в.п.	20ч			Урок№33-52
4.1	Модуль : Н.В.П.	11ч			Урок №33-43
4.2	Баскетбол	5ч			Урок№44 – 48
4.3	Настольный теннис	4ч			Урок № 49 -52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок№53–61
6	Легкая атлетика	9ч			Урок№62-70
6.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №62-65
6.2	Прыжок в длину, метание	4ч			Урок№66-69
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1–9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	4ч			Урок №19-22
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	4ч			Урок №23-26
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	3ч 3ч			Урок №27-29 Урок №30-32
4	Спортивные игры, модуль : н.в.п.	20ч			Урок№33-52
4.1	Модуль : Н.В.П.	11ч			Урок №33-43
4.2	Баскетбол	9ч			Урок№44–52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок№53–61
6	Легкая атлетика	9ч			Урок№62-70
6.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №62-65
6.2	Прыжок в длину, метание	4ч			Урок№ 66-69
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

№п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1–9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок №14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упражнения в равновесии	4ч			Урок №19-22
3.2	Висы, строевые упр., упоры	4ч			Урок №23-26
3.3	Прикладные упр., опорный прыжок	6ч			Урок№27-32
4	Спортивные игры, модуль :н.в.п.	20ч			Урок№33-52
4.1	Модуль : Н.В.П.	11ч			Урок №33-43
4.2	Баскетбол	9ч			Урок№44–52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок№53-61
6	Легкая атлетика	7ч			Урок№62-68
6.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	3ч			Урок №62-64
6.2	Прыжок в длину, метание	3ч			Урок№65-67
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №68

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать /понимать

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

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**девочки**
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кросс 2000м	8мин.50с.	10мин.20с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков Бросок малого мяча в стандартную мишень	10,0 12,0	14,0 10,0

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) или из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов (кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одно колено (девочки)

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

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

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

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

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

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 5 КЛАССЕ:

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий	**средний**	**низкий**	**Высокий**	**средний**	**низкий**
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки – поднимание туловища	6	4	3	18	12	5
Прыжок в длину с места (см)	185см.и выше	165см.	140см.и ниже	180см.	155см	130и ниже
Наклон вперед из положения сидя	8 и выше	5	1 и ниже	19 и выше	12	5 и ниже
Бег 30 м	5.4 и выше	6.1	6.3 и ниже	5.6 и выше	6.2	6.4и ниже
6 минутный бег	1250м. и выше	1050 м.	850м. и ниже	1100м. и выше	900м.	700м. и ниже
Челночный бег	8.6с. и выше	9.3с.	9.7с.и ниже	9.2с.ивыше	9.6с.	10.0 с. и ниже
Бег60м	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Кросс 1500м	8м.50с.	9м.30с.	10м..00	9м.	9м.40с.	10м..30с.
Прыжок в длину с разбега	340см.	300см.	260см.	300см.	270см.	230см.
Метание мяча на дальность	35м.	30м.	25м.	30м.	25м.	20м.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 6 КЛАССЕ:

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий	**средний**	**низкий**	**Высокий**	**средний**	**низкий**
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки– поднимание туловища	7	4	3	20	12	8
Прыжок в длину с места (см)	200см.и выше	170см.	150см.и ниже	190см. и выше	160см.	140см.и ниже
Наклон вперед из положения сидя	10см. и выше	5см.	1см. и ниже	20см. и выше	15см.	5см. и ниже
Бег 30 м	4.9с. и выше	5.8с.	6.0с. и ниже	5.0 и выше	6.2с.	6.3с.и ниже
6 минутный бег	1300м. и выше	1250 м.	1100м. и ниже	1200м. и выше	1100м.	1000м. и ниже
Челночный бег	8.3с.и выше	9.0с.	9.3с.и ниже	8.8с.ивыше	9.6с.	10.0с. и ниже
Бег60м	9.8с.	10.4с.	11.0с.	10.3с.	10.6с.	11.2с.
Кросс 1500м	7м.30с.	7м..50с.	8м.10с.	8м.00с.	8м.20с.	8м.40с.
Бег 1000м	4м.40с.	5м.10с.	5м.40с.	5м.00с.	5м.30с	6м.30с.
Прыжок в длину с разбега	350см.	320см.	290см.	300см	270см.	240см.
Метание мяча на дальность	36м.	31м.	23м.	30м.	25м.	20м.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 7 КЛАССЕ:

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий	**средний**	**низкий**	**Высокий**	**средний**	**низкий**
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки – поднимание туловища	8	5	1	19	12	5
Прыжок в длину с места (см)	205и выше	170-190	150и ниже	200 и выше	160-180	140и ниже
Наклон вперед из положения сидя	8 и выше	5	1 и ниже	19 и выше	12	5 и ниже
Бег 30 м	4.8 и выше	5.6-5.2	5.9 и ниже	5.0 и выше	6.2-5.5	6.3и ниже
6 минутный бег	1400 и выше	1150 - 1250	1000 и ниже	1200 и выше	950-1100	800 и ниже
Челночный бег	8.3 и выше	9.0-8.6	9.3и ниже	8.7ивыше	9.5-9.0	10.0 и ниже
Бег60м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Кросс 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 1000м	4.03	4.33	5.00	4.48	5.18	5.30
Прыжок в высоту	120	110	100	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
Метание мяча на дальность	38	32	28	26	21	17

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 8 КЛАССЕ:

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий	**средний**	**низкий**	**Высокий**	**средний**	**низкий**
Подтягивание на перекладине из положения виса, девочки –	9	6	2	17	13	5
поднимание туловища	20	15	7	19	14	6
Прыжок в длину с места (см)	210и выше	180-195	160и ниже	200 и выше	160-180	145и ниже
Наклон вперед из положения сидя	10и выше	7	32и ниже	12 и выше	8	3и ниже
Бег 30 м	4.7 и выше	5.5-5.1	5.8 и ниже	4.9 и выше	5.9-5.4	6.1 и ниже
6 минутный бег	1450 и выше	1200-1300	1050 и ниже	1250 и выше	1000 - 1150	850 и ниже
Челночный бег	8.0 и выше	8.7-8.3	9.0и ниже	8.6 и выше	9.4 – 9.0	9.9 и ниже
Прыжок в высоту	125	115	105	115	105	95
Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
Метание мяча на дальность	40	35	28	27	22	18
Бег 60м	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Кросс 2000	10.0	10.40	11.40	11.0	12.40	13.50
Бег 1000м	3.53	4.23	5.00	4.39	5.10	5.40

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 9 КЛАССЕ:

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий	**средний**	**низкий**	**Высокий**	**средний**	**низкий**
Подтягивание на перекладине	10	9-6	1-5	16	12	5
Прыжок в длину с места (см)	220 и выше	190	175 и ниже	205 и выше	165	155 и ниже
Наклон вперед из положения сидя(см)	12 и выше	8	4	20 и выше	12	7
Бег 30 м с высокого старта (с)	4.75	5,3	5.5 и выше	4,9	5,8	6.0 и выше
Бег 6-ть минут(м.)	1500 и выше	1250	1100	1300	1050	900
Прыжок в высоту	130	120	110	115	110	100
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Метание мяча с разбега	45	40	31	28	23	18
Бег 60м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Кросс 2000м	9.20	10.0	11.0	10.20	12.0	13.0
Челночный бег	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
Подъем туловища за 30сек.	21	16	10	20	15	9
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	25	20	15	10	7
Бег1000м	4.31	5.00	5.30	3.36	4.00	4.30