

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по учебному предмету** **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5-9 классы

*Для образовательных организаций,
реализующих программы основного общего образования*

2021

Донецк

Рекомендовано решением
научно-методического совета
ГОУ ДПО «ДОНРИДПО»
(протокол № 3 от 19.08.2021 г.)

Составители:

Михайлюк С.И., заведующий отделом физической культуры и
спортивно-массовой работы ГОУ ДПО «ДонРИДПО»
Тюляева М.В., методист отдела физической культуры и спортивно-массовой
работы ГОУ ДПО «ДонРИДПО»

Научно-методическая редакция:

Зарицкая В.Г., проректор по научно-педагогической работе ГОУ ДПО «ДонРИДПО»,
кандидат филологических наук, доцент

Технический редактор, корректор:

Шевченко И.В., методист отдела издательской деятельности ГОУ ДПО «ДонРИДПО»

Примерная программа по учебному предмету
«Физическая культура». 5-9 классы / сост.
Михайлюк С.И., Тюляева М.В. – 6-е изд. перераб.,
дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк:
Истоки, 2021. – 87 с.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
III. ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	34
IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ	36
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. 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.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

1.1. Нормативное обеспечение изучения учебного предмета «Физическая культура»

Главная задача данного программного документа и нормативных документов – помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС от 12.06.2019 № 41-ІІНС, от 18.10.2019 № 64-ІІНС, от 13.12.2019 № 75-ІІНС, от 06.03.2020 № 107-ІІНС, от 27.03.2020 № 116-ІІНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;

- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утвержденным постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №1-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики (утвержден приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 119-НП (в ред. Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23 июня 2021 г. № 78-НП)),
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее – ПООП ООО) Донецкой Народной Республики (утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021г. № 682),
- **Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие** / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- **Физическая культура. 6 класс: учебное пособие** / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- **Физическая культура. 7 класс: учебное пособие** / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- **Физическая культура. 8 класс: учебное пособие** / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- **Физическая культура. 9 класс: учебное пособие** / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Истоки, 2021.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования разработана на основе программ по физической культуре:

- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16) Москва – 2016г.
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов»/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

Примерная программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся. Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям. Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Программа состоит из Пояснительной записки, содержания учебного предмета, требований к планируемым результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» (5-9) класс для общеобразовательных организаций, требований к результатам обучения, ориентировочных контрольных нормативов, материально-технического и учебно-методического обеспечения программы. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную), которая состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо: элементы акробатики, самостраховка при падении. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. Подвижные игры и эстафеты. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные

гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Первая содержательная линия *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» приводятся комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). Третий раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» содержит перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия *«Спортивно-оздоровительная деятельность»* соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы), самостраховка на основе вида спорта Дзюдо), которые направлены на активное применение их в игровой и соревновательной деятельности и имеют относительно выраженное прикладное значение. Вариативная часть программы

представлена четырьмя разделами: «Дзюдо», «Бадминтон», «Лыжные гонки», «Плывание».

В третьем разделе «Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью» раскрываются способы и формы самостоятельных занятий, направленные на организацию и регулирование тренировочных нагрузок для воспитания физических качеств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности средствами физической культуры, подготовку к сдаче норм комплекса ГФС «ГТО ДНР».

В основной школе используются три типа уроков физической культуры:

- 1) образовательно-познавательной направленности;
- 2) образовательно-обучающей направленности;
- 3) образовательно-тренировочной направленности.

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, «Самостраховка на примере вида спорта дзюдо»).

Для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года и планируется в определенный период изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.)), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места, лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, самостраховка на примере вида спорта дзюдо - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.). В конце каждой четверти предусмотрено итоговое оценивание области знаний по изученным темам (ОЗ).

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования обучающиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

1.3. Цели обучения

Основная цель обучения – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

При решении вышеназванных задач образования обучающихся 5–9 классов в области физической культуры, принципами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса на основе внедрения педагогики сотрудничества, индивидуально-дифференцированного, системно-деятельностного, метапредметного и лично ориентированного подходов; интенсификации и оптимизации.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

1.4. Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 2 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, 340 учебных часов на пять лет обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и половозрастных особенностей обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 часа обязательные аудиторные занятия № п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Обязательная часть	68	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре и развитии организма	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	14
1.2.1.	Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки	7	7	7	7	7
1.2.2.	Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии	7	7	7	7	7
1.3	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14
1.3.1	Прыжки, бег на короткие дистанции	7	7	7	7	7
1.3.2	Метание, бег для развития выносливости	7	7	7	7	7
1.4	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	22	22	22	22	22
1.7	Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо	8	8	8	8	8
2.2	Вариативная часть***	10	10	10	10	10
2.2.7	Бадминтон	+	+	+	+	+
2.2.9	Дзюдо	+	+	+	+	+
2.2.13	Лыжные гонки	+	+	+	+	+
2.2.13	Плавание	+	+	+	+	+
	Всего	68	68	68	68	68

Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

Вариативная часть программы***- 10 часов одного из видов вариативной части программы планируются с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей. Нельзя перераспределять часы вариативной части программы на разделы обязательной части программы. Предусмотрено обязательное оценивание по теме вариативной части программы. В отсутствие погодных условий для запланированных занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль "Лыжные гонки" на двигательную активность на свежем воздухе.

5 класс

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: строй. Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы на месте и в движении, перемена направления движения, ходьба строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, изменение длины шага.

Упражнения в равновесии: ходьба, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка».

Упражнения в висах и упорах

Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (мальчики); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), вис согнувшись и прогнувшись.

Разновидности упоров: перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо) на перекладине (мальчики), (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре), на брусках (мальчики).

Упоры (девочки): напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись на нижней жерди, из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), в упоре на гимнастической скамейке (девочки).

лазания и перелезания: подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног;

акробатические упражнения: кувырок вперед, два кувырка вперед; кувырок назад, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; «полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки; мост из положения стоя с помощью (девочки).

опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.

Легкая атлетика

Бег: старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование; бег на дистанции 30 метров, 60 метров с высокого старта; ускорения 10-30 метров, повторный бег 200 метров, 300 метров, 400 метров; «челночный» бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.

Прыжки: в длину с места, тройной прыжок с места; с короткого разбега, с длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» (ножницы) с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов) разбега; прыжки через скакалку.

Метание: теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол: стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в корзину одной рукой с места с расстояния до 2 метров. Ведение мяча. Повороты. Обманные действия Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Учебная игра.

Волейбол: стойка волейболиста, прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача. Ориентирование на площадке, выбор исходного положения для приёма мяча после подачи. Командные действия: расстановка игроков на площадке. Волейбол по упрощенным правилам, «Пионербол».

Гандбол: стойка гандболиста; держание мяча, передача и ловля мяча на месте и в движении в парах, в тройках, в четвёрках, со сменой мест в противоположных колоннах. Остановка двумя шагами. Ведение мяча, бросок одной рукой сверху. Броски в ворота согнутой рукой сверху в прыжке; семиметровый штрафной бросок.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря, передвижения, выпады ловля мяча. Маневрирование на поле, выбор свободного места для приема мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.

Тактика защиты. Выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Блокирование. Игры с элементами гандбола. Учебная игра..

Футбол: Удары по мячу ногой. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Маневрирование на поле, выбор свободного места для приёма мяча. Техника игры вратаря: ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря. Отбивание и выбрасывание мяча. Ловля мяча сбоку, игра на выходе, отбивание мяча одной и двумя руками.

Тактика игры в нападении. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки. Учебная игра

Тактика защиты: выбор позиции относительно соперника и противодействовать получению им мяча. Применение изученных приемов в условиях игры.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату). Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста». Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.

Вариативная часть программы

Бадминтон

Игровые стойки в бадминтоне. Способы держания ракетки (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.

Дзюдо

Общие сведения по дзюдо. Одежда и обувь для занятий дзюдо.

Известные спортсмены по дзюдо. Классификация стоек борца в дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Техника безопасности во время занятий дзюдо. Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Упражнения для укрепления "моста". Акробатические упражнения.

Рэй (rei) - приветствие (поклон). Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя. Дза рэй (za

rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс (завязывание). Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) – передвижения. Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):

- на 90° шагом вперед
- на 90° шагом назад
- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180° круговым шагом вперед
- на 180° круговым шагом назад

Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoko ukemi- на бок, уширо укэми- ushiro ukemi- на спину, маэ укэми- mae ukemi- на живот, дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувыркком.

Борьба лежа (партер) Удержание сбоку, переворот на удержание сбоку с захватом двух рук, уход от удержания сбоку оплетанием ноги.

Борьба в стойке. Выведение из равновесия соперника вперед, назад, вправо и влево; бросок задней подножкой; бросок задней подножкой с переходом на удержание сбоку; боковая подсечка под одну ногу.

Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом.

Плавание

Теоретические сведения. История развития плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье обучающихся. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Правила личной гигиены перед посещением бассейна, во время плавания, после выхода из воды. Самоконтроль. Правила безопасности в бассейне, на открытых водоемах. Правила безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Основы техники плавания различными способами и их принципиальное различие. Техника плавания кроль на груди и кроль на спине. Правила соревнований по плаванию.

Техническая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость. Имитационные плавательные упражнения.

Техническая подготовка в воде: упражнения для освоения с водной средой. Скольжение после отталкивания от бортика на груди и спине. Выдох в воду, погружение. Техника движений рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине. Согласованное движение ног и рук с дыханием. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди и кролем на спине. Техника движения рук и ног в плавании способом брасс. Согласованное движение ног и рук с дыханием в плавании способом брасс. Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Техника стартов. Техника поворотов. Подвижные игры и эстафеты на воде.

Лыжные гонки

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в ДНР и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Техника передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника классических лыжных ходов: попеременного душажного, одновременного бесшажного. Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие

ловкости и координации движений. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

6 класс

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Ходьба строевым шагом, перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, изменение длины шага.

Упражнения на гимнастическом бревне: Передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора). Поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, ходьба, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка». Контрольная комбинация упражнений.

Висы и упоры. Перекладина низкая: перемахи, упор сзади, соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом; в висе на согнутых руках подтягивание из виса (мальчики), из виса стоя и лежа (девочки); в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись. Контрольная комбинация упражнений.

Лазание. По гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема. Лазание по канату в три приема.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед; из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев. Кувырок назад в «полушпагат» (девочки) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); отталкивание двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения стоя с помощью. Длинный кувырок вперед. Контрольная комбинация упражнений.

Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см. **Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.**

Легкая атлетика

Бег: старт с опорой одной рукой; низкий старт, высокий старт, бег по дистанции 30 метров, 60 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); повторный бег с ускорением на 20-30 метров, равномерный бег на дистанции 300 метров, 600 – 1500 метров; «челночный» бег 4х9 метров.

Прыжки в длину: с места, тройной прыжок с места; прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, с длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого (3-5 шагов) и с длинного (10-14 шагов) разбега.

Метание: метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 метров, на дальность с отскоком от стены; с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

Техника игры: ловля мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча с полуотскока, катящегося мяча. Передача одной и двумя руками сверху, снизу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий. Передача мяча от плеча в движении, остановка шагом и прыжком. Броски мяча с места в прыжке; броски мяча в корзину: одной рукой сверху, двумя руками от головы, бросок

одной рукой с места с отскоком от щита. Штрафной бросок с 3-м; отвлекающие приемы, действия в защите (отбор мяча).

Тактика игры в нападении: Выбор игрового момента и способа ведения мяча во время прохода под щит. Выбор игрового момента для выполнения броска мяча в кольцо, подбор мяча который отскочил от щита. Командные действия: организация простейших видов позиционного нападения «восьмерка» и быстрый прорыв. Командные действия: организация простейших видов позиционного нападения «восьмерка» и быстрым прорывом.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: Защитные действия игрока без мяча, выбор позиции относительно расположения соперника на площадке для противодействия получению им мяча. Выбор игрового момента для накрывания и отбивания мяча во время выполнения броска в кольцо. Командные действия: противодействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Гандбол

Техника игры: передача мяча в движении различными способами, остановка двумя шагами; ведение мяча, броски мяча по воротам сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, семиметровый штрафной бросок; ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком. Персональная защита: блокирование мяча брошенного по воротам; применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Техника игры вратаря: введение мяча в игру; ловля, отбивание, переводение мяча без падения.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: дриблинг и финты без мяча и с мечом. Маневрирование на поле; выбор свободного места для получения мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: блокирование игрока, который владеет и не владеет мячом. Командные действия: выбор позиции во время обороны. Игры с элементами гандбола. Учебная игра.

Волейбол

Техника игры: стойка волейболиста, разновидности передвижений по площадке, прием мяча двумя руками снизу и сверху на месте и после перемещения вперед; передача мяча двумя руками снизу и сверху, нижняя прямая подача с шагом вперед.

Тактика игры: индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для выполнения второй передачи; выбор исходно положения для приема мяча. Командные взаимодействия двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии во время защиты. Волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».

Футбол

Техника игры: пас «щечкой» или «подъёмом», приём на бедро (грудь), затем пас. Пас головой в прыжке (мальчики). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по воротам с разного расстояния; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; упражнения для дриблинга. Удары по мячу на дальность, жонглирование разными частями тела мячом.

Техника игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отбивание, переводения мяча без падения. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега.

Тактика игры в нападение: игровые ситуации: индивидуальные действия: Маневрирование на поле; выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил с соперником.

Тактика игры вратаря: выбор места в штрафной площадке во время ловли мяча на выходе. Игры с элементами футбола. Учебная игра.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Элементы акробатики. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. Подвижные игры и эстафеты. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо).

Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180°. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из седа, ноги врозь, из приседа падение на спину, на бок самостоятельно и с помощью партнера. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату).

Вариативная часть программы

Бадминтон

Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности. Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.

Дзюдо

Основы техники и тактики дзюдо. Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Весовой режим борца. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом.

Куми ката (kumi kata) - захваты

Основной захват - рукав-отворот

Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия:

маэ кузуши - mae kuzushi- вперед;

уширо кузуши - ushiro kuzushi – назад;

миги кузуши - migi kuzushi – вправо;

хидари кузуши - hidari kuzushi – влево;

маэ миги кузуши - mae migi kuzushi - вперед-вправо;

маэ хидари кузуши - mae hidari kuzushi - вперед-влево;

уширо миги кузуши - ushiro migi kuzushi - назад-вправо;

уширо хидари кузуши - ushiro hidari kuzushi – назад-влево;

Укэми (ukemi) – падения:

ёко укэми- yoko ukemi- на бок;

уширо укэми- ushiro ukemi- на спину;

маэ укэми- mae ukemi- на живот;

дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувырком;

Борьба лежа (партер). Удержание поперек; переворот захватом двух рук с переходом на удержание поперек; переходы от удержания сбоку на удержание поперек и наоборот; болевой прием на локоть из положения стоя на коленях.

Борьба в стойке. Бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек.

Плавание

Теоретические сведения. Плавание как необходимый жизненно важный навык. Плавание как олимпийский вид спорта. Водные виды спорта. Личная гигиена пловца. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху на занятиях плаванием. Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Техника плавания способом брасс. Правила безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование. Правила соревнований по плаванию.

Техническая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость. Имитационные плавательные упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс: движение ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе). Имитационные упражнения для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и брасс. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка в воде: техника движений рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине. Согласованное движение ног и рук с дыханием. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди и кролем на спине. Повторение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Техника движения рук и ног в плавании способом брасс. Техника выполнения согласованное движение ног и рук с дыханием в плавании способом брасс. Техника старта. Техника поворотов. Подвижные игры и эстафеты на воде. Прикладное плавание – основные понятия.

Лыжные гонки

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в ДНР и мире. Скользящий шаг. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом». Повороты на месте и в движении. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Лыжные

прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

7 класс

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл. Способы передвижения. Ходьба строевым шагом, перемена направления движения. перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, повороты на 45° и изменение длины шага.

Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед., повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа отталкиванием двумя ногами с поворотом на 90°, махом ноги назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну. Контрольная комбинация упражнений.

На низкой перекладине (мальчики):

из виса 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 брусках в упоре с согнутыми ногами;

На высокой перекладине (мальчики).

упоры, перемахи, подъемы, из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя; подтягивание и поднимание прямых ног из виса, передвижение в висе.

Брусья (мальчики):

передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. размахивание в упоре с хорошей амплитудой и соскок махом назад,

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°.

Контрольная комбинация упражнений

Брусья р/в (девочки):

Смешанные висы, перемахи, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж; подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой. **Контрольная комбинация упражнений**

Лазание: по канату с помощью ног на скорость в два приема (мальчики), в три приема (девочки).

Акробатические упражнения: из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с помощью (мальчики); опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат. (девочки). Контрольная комбинация упражнений.

Опорные прыжки: девочки: опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег с низкого старта с максимальной скоростью; бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров; бег с переменной скоростью: 20×20 метров (быстро, с максимальной скоростью и медленно); челночный бег 4×9 метров; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 300 – 500; 800 – 1500 метров.

Прыжки: в длину с места, тройной прыжок, пятерной прыжок, прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед), прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; запрыгивание в круги, расположенные на разном расстоянии.

Прыжки с разбега: прыжки в длину, согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки вверх с выполнением двух-трех шагов, доставая рукой подвешенный мяч.

Метание: метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

Техника игры: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча без зрительного контроля. Обводка препятствий. Передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага. Броски мяча в корзину: одной рукой сверху, двумя руками от головы. Бросок с места с отскоком от щита, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди.

Штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: способы передвижения в соединении с финтами. Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения, уход из-под заслона. Командные действия: взаимодействие двух игроков, трех игроков «восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения и быстрого прорыва. Позиции игроков и их обязанности.

Тактика игры в защите: приемы индивидуальной игры в защите. Заслоны, выбор позиции опеки соперников на площадке. Противодействие броска мяча со средней дистанции, противодействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих.

Волейбол

Техника игры: передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку. Передачи мяча снизу двумя руками над собой и в парах; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача с шагом вперед.

Тактика игры: индивидуальные действия: размещение игроков на площадке, выбор исходного положения для выполнения передач; выбор исходного положения для приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков передней линии. Система игры со второй передачи через игрока передней линии. Взаимодействие игроков задней линии во время приёма мяча, система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Гандбол

Техника игры: передача мяча в движении одной рукой сбоку, от плеча согнутой рукой, без замаха. Ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком, ведение с изменением скорости передвижения. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, семиметровый штрафной бросок в определенную половину ворот; применение разученных приемов в условиях учебной игры. Ведение мяча в полуприседе на скорость. Ведение мяча без зрительного контроля. Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов на скорость.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: обманные движения (финты). Командные действия: действия 2-х нападающих против одного защитника; действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Понятие про позиционное нападение.

Техника игры вратаря. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: опека игрока без мяча и с мячом. Командные действия: смешенная защита 5+1 и 4+2.

Тактика игры вратаря: взаимодействие с игроками в конкретных ситуациях. Игры с элементами гандбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Футбол

Техника игры: передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; жонглирование мячом, обводка выставленных фишек, вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; приемы перехвата мяча; удары по мячу ногой, удар внутренней частью подъёма по неподвижному мячу, удар внутренней стороной стопы, удары ногой по мячу, летящему в воздухе, удары с полу лёта. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма, удары по воротам с разного расстояния. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега. Игра на удержание мяча.

Техника игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: совершенствование «закрывания противника», противодействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника.

Тактика игры вратаря: розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Игры с элементами футбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо).

Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на

90-180*. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.

Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату). Комбинация упражнений по самостраховке: самостраховка на бок из упора присев вправо, «мост», стойка на лопатках, перекат назад через левое плечо, страховка на бок кувырком через плечо, падение вперед из положения стоя на коленях, о.с.

Вариативная часть программы

Бадминтон

Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки.

Техника выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Укороченный удар – высокая и низкая «свечка». Техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». Техника подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.

Дзюдо

Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом.

Борьба лежа. Удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги.

Борьба в стойке. Бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка.

Плавание

Теоретические сведения. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Современное состояние плавания в мире. Гигиенические основы закаливания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Контроль частоты сердечных сокращений (подсчет пульса). Техника плавания способом баттерфляй. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и др.). Техника безопасности на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование. Правила соревнований по плаванию. Судейская бригада, обязанности судей.

Техгическая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость.

Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс: движения ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе). Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные

упражнения для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка в воде: упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Повторение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Изучение техники плавания способом баттерфляй. Изучение и повторение техники старта. Изучение и повторение техники поворота «сальто». Подвижные игры, эстафеты и развлечения на воде. Прикладное плавание – основные понятия и способы.

Лыжные гонки

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в ДНР и мире. Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование техники классических лыжных ходов: (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов). Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони».

8 класс

Гимнастика с основами акробатики

Разновидности строя, элементы строя: строй, шеренга, фланг, фронт, тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте и в движении. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. В движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, в два круга. Перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно.

Упражнение на гимнастическом бревне: ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук. Выполнение комбинации из изученных 6-8 упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок. Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки).

Висы и упоры на перекладине (мальчики): подтягивание из виса; подъем переворотом толчком двумя и перемахом ногами; подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине; подъем на одной вне (подъем завесом вне), из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на

руках; оборот назад; вис согнувшись; вис прогнувшись; размахивание изгибами в висе на перекладине; из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок; в висе на перекладине, гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Контрольная комбинация упражнений.

Висы и упоры:

Брусья (мальчики): размахивания в упоре, в упоре на руках и предплечьях; размахивание туловищем 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; передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; соскок махом назад; передвижения в упоре поочередными и одновременными перехватами рук, кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь. Контрольная комбинация упражнений.

Брусья р/в (девочки): подтягивание из виса лежа; подтягивание из виса 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 положения седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, зафиксировать сед углом. Контрольная комбинация упражнений.

Лазание. Лазание по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); по канату или шесту без помощи ног (мальчики).

Опорные прыжки. Мальчики: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки: прыжки в ширину через гимнастического козла высотой 110 см; прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.

Акробатические упражнения. Стойка на руках с помощью; из упора присев стойка на голове, стойка на руках (мальчики); опускание в «мост» и вставание с «моста» (девочки) с помощью, переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, комбинация из 6 акробатических упражнений, включающих у мальчиков стойку на голове и руках и два кувырка вперед, у девочек – «мост», стойку на лопатках и два кувырка вперед. Контрольная комбинация упражнений.

Легкая атлетика

Бег: специальные беговые упражнения, семенящий бег с максимальной частотой движений; стартовый разбег; повторный бег с максимальной скоростью, бег с низкого, высокого старта 30-60 метров; высокий старт; выход со старта; стартовый разбег; эстафетный бег; челночный бег 4×9 метров; бег 300 – 500м на время; равномерный бег 1000 – 2000 метров.

Прыжки с места: тройной и пятерной прыжок с места; прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей без продвижения и с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние и на максимальный результат.

Прыжки с разбега: прыжки с двух-трех шагов с доставанием рукой подвешенного мяча; прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега;

Метание: метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 8 -10 метров, с разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность; метание

теннисного мяча на дальность, 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;

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

Техника игры: передачи мяча. Передача одной рукой из-за спины. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение попеременно правой и левой рукой. Ведение на максимальной скорости с поворотами, ведение мяча без зрительного контроля, обводка препятствий. Передача мяча с отскоком от пола, стоя на месте при параллельном и встречном движении; выполнение двойного шага; броски мяча в корзину: броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции, Штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага; вырывание и выбивание мяча; ловля высоко летящего мяча. Перевод мяча между ног во время ведения.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: выбор места для действий игроков разных игровых амплуа; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки кольца. Командные действия: взаимодействие двух игроков в момент «пересечения», трех игроков «малая восьмерка»; заслон.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: выбор позиции для опеки центрального игрока способы передвижения при защите игроков разных игровых амплуа. Подбор мяча в защите. Защитные действия против игрока с мячом. Командные действия: организация действий команды против быстрого прорыва. Игры с элементами баскетбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Волейбол

Техника игры: 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; передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед, верхняя прямая подача.

Тактика игры: индивидуальные действия. Выбор исходного положения для выполнения передач; выбор способа приема мяча. Командные действия: взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3; система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Гандбол

Техника игры: повороты на месте; передвижение в защитной стойке; блокирование; передача мяча в движении разными способами; ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении; ведение с изменением скорости передвижения; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, семиметровый штрафной бросок в определенную половину ворот; 9-метровый свободный бросок. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением. По «восьмерке».

Техника игры вратаря: введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: обманные движения (финты). Командные действия: параллельное взаимодействие 2-х нападающих; взаимодействие при свободном броске; позиционное нападение с расстановкой 3×3.

Тактика игры в защите: тактические обязанности игроков защиты: Крайние защитники. Индивидуальные действия: опека игрока; групповые действия в защите; подстраховка партнера. Командные действия: понятие про зонную защиту 6+0 и 1+4+1, 5+1.

Тактика игры вратаря: отражение бросков с угла; отражение 7-метровых бросков; игра вратаря при розыгрыше стандартов; вратарь как седьмой полевой игрок; взаимодействие с игроками в конкретных ситуациях. Игры с элементами гандбола. Учебная, двухсторонняя игра.

Футбол

Техника игры: передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом; обводка выставленных фишек; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы, с изменением скорости и направления; вбрасывание мяча из-за боковой линии; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, удары серединой лба по летящему мячу. Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д. Выполнение технических приёмов в парах. 11-метровый штрафной удар.

Техника игры вратаря: определение момента для выхода с ворот; руководство игрой партнеров по обороне. Акробатические упражнения. Выбивание мяча; руководство игрой партнеров в обороне, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность. Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом. Выполнение технических приёмов в парах, например: вратарь лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2–3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч. Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; игра в одно касание.

Тактика игры в защите: тактические обязанности игроков защиты: Крайние и центральные защитники. Индивидуальные действия. Командные действия: выбор позиции и страховка во время организации противодействия атакующим комбинациям.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180°.

Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч). Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из упора присев перекаты с обхватом голени на бок – вправо, влево. Прыжки на месте с поворотами на 360° вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату). Падение вперёд из положения стоя на коленях. Самостраховка на бок кувырком вперед через

плечо из приседа. **Комбинация упражнений по самостраховке:** Самостраховка на бок кувырком вперед через плечо, стойка на лопатках, пережат назад через правое плечо, «шпагат» или полушпагат, падение вперед из положения стоя на коленях, о.с.

Вариативная часть программы

Бадминтон

Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки.

Техника выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.

Дзюдо

История дзюдо. Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий. Правила соревнований по дзюдо, подготовка и участие в соревнованиях. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Забегания вокруг головы. Перевероты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом.

Борьба лежа. Удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переверот рычагом с переходом на удержание сбоку, переверот рычагом с переходом на удержание поперек; болевой прием на локоть из положения удержания верхом; защитные захваты от болевых приемов.

Борьба в стойке. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Бросок через спину; контрприем от задней подножки – задняя подножка; уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием; бросок через спину и другие ранее изученные броски с переходом на болевой прием.

Плавание

Теоретические сведения. Правила закаливания холодными и тепловыми процедурами. Личная гигиена пловца. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Понятие о технике плавания и факторах ее определяющих. Спортивный режим и питания пловца. Знаменитые пловцы Донецкой области. Олимпийские дистанции. Правила соревнований по плаванию. Судейская бригада, обязанности судей. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование. Правила безопасности при проведении занятий на воде. Техника безопасности на занятиях в бассейне и открытых водоемах.

Техническая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость.

Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: движения ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе), по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные

упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка в воде: упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Повторение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Преодоление дистанции с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Изучение и повторение техники старта и поворотов при плавании баттерфляем. Изучение техники комплексного плавания. Изучение и повторение техники поворота «сальто». Изучение техники поворотов при комплексном плавании. Подвижные игры, эстафеты и развлечения на воде, комбинированные эстафеты. Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Ознакомление со схемой спасания: подплывание к тонущему, освобождение от захватов. Буксировка предмета. Переправа предмета вплавь. Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь. Упражнения для изучения техники транспортировки пострадавшего на воде. Упражнения для изучения действий спасателя. Упражнения для изучения приемов освобождения от захватов пострадавшего. Упражнения для изучения и совершенствования техники ныряния в длину, глубину. Игры и развлечения на воде (водное поло и т.д.).

Упражнения игрового характера на воде (водное поло), эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств.

Лыжные гонки

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в ДНР и мире. Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование техники классических лыжных ходов: (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Совершенствование техники коньковых ходов: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты.

9 класс

Гимнастика с основами акробатики

Разновидности строя, элементы строя: строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения, строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Ходьба строевым шагом, Перестроения в движении: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на

месте и в движении, обратно. В два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно.

Упражнения в равновесии: ранее изученные элементы, **контрольная комбинация упражнений.**

Висы и упоры.

Перекладина низкая (юноши): подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, оборот назад прогнувшись в упоре, соскок махом назад из упора;

перекладина высокая (юноши): размахивания изгибами, перемахи и повороты, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; подъем переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине; подъемы переворотом махом и силой; подъем на одной (завесом), соскок махом назад. подтягивания и передвижения в висе. Контрольная комбинация упражнений.

брусья параллельные (юноши): 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; подъем махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре при размахивании; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках переход в упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь; подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.

брусья разновысокие (девушки): вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. отталкивание двумя ногами в вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре. Контрольная комбинация упражнений:

Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину; прыжок согнув ноги, через козла в длину на высоте 115 см. (юноши); в ширину; прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.

Лазание: по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).

Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами, из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, (мальчики); «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью и самостоятельно (мальчики); стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (девушки); комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Контрольная комбинация упражнений.

Лёгкая атлетика

Бег. Бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью; бег 200 - 400 метров. Бег по виражу с выходом на прямую, эстафетный бег, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 3×20 метров; бег на отрезках 60-100 метров с финишным ускорением; равномерный бег 500м., 1000-2000 метров; кроссовый бег с двумя-тремя ускорениями по дистанции до 1500 метров.

Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов); прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами; прыжки вверх с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением

вперед; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание мяча (150 г.) с места и с разбега в коридор 10 метров 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, мишень) с расстояния 15-18 метров;

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

Техника игры: перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; Передача одной рукой из-за спины. 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. Передачи мяча при встречном движении, с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Подбор мяча под кольцом. Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения, уход из-под заслона.

Командные действия: взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты.

Тактика игры в защите: технические приемы, защитная стойка, передвижение, приемы борьбы за мяч.

Тактические приемы и знания: зонная защита. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Разведка. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения Коллективные действия: групповые и командные.

Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Волейбол

Техника игры: 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; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; прием мяча, отскочившего от сетки; прием мяча снизу двумя руками после подачи; нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

Тактика игры: индивидуальные действия: прием и передача мяча в зонах; выбор места для страховки партнера, который принимает мяч. Командные действия: взаимодействия игроков зон 4, и 2 с игроком зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча; система игры в защите «углом вперед». Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Гандбол

Техника игры: 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 с опорного

положения и в прыжке, семиметровый штрафной бросок в определенную половину ворот.

Техника игры вратаря: введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с угла.

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Командные действия: взаимодействие во время «быстрого прорыва» 2:4, 3:3.

Тактика игры в защите: индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.

Тактика игры вратаря: отражение бросков с угла. Отражение 7-метровых бросков; игра вратаря при розыгрыше стандартов; вратарь как седьмой полевым игроком; взаимодействие с игроками в конкретных ситуациях. Игры с элементами гандбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.

Футбол

Техника игры: разные комбинации приемов передвижения с техникой владения мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения. Обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком; удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на точность и дальность; остановка мяча ногой, грудью (мальчики).

Тактика игры в нападении: индивидуальные действия. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.

Тактика игры в защите: тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Групповые тактические действия. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча, организация и построение «стенки».

Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.

Тактика игры вратаря: выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов. Организация атаки во время введения мяча в игру; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста». Забегание в упоре лежа на 90-180°. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч). Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.

Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату). Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падения

на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен. Комбинация упражнений по видам самостраховки

Из и.п. «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо, о.с., падение на бок из стойки на ногах, «мост, покачивания вперед-назад 3-5 раз, из положения лежа на спине, перекат назад через правое (левое) плечо, длинный кувырок вперед в упор присев, о.с.

Вариативная часть программы

Бадминтон

Техника подачи в одиночной и парной игре. Техника. выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактические действия в одиночной игре: Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия. Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке.

Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

Дзюдо

Дзюдо в олимпийском и международном спортивном движении. Понятие о «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Забегания вокруг головы. Перевороты с моста. Броски манекена подворотом. Броски манекена прогибом. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Катамэ-вадза (катаме waza). Техника сковывающих действий. Удержание сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание сбоку с захватом из-под руки. Нагэ вадза. Техника бросков. Бросок через бедро подбивом. Зацеп изнутри голенью Уход от удержания со стороны головы скручиванием; уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой, уход от удержания верхом через «мост»; уходы от болевых приемов через «мост»; переворот соперника «ножницами» из положения лежа на спине с переходом на удержание верхом и (или) на болевой прием.

Броски через плечо; броски зацепом изнутри под разноименную ногу; броски передней подножкой; защиты от ранее изученных бросков.

Плавание

Теоретические сведения. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Плавание как средство ОФП и СФП при занятиях различными видами спорта. Современное состояние плавания в мире. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание. Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и др.). Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей. Анализ техники спортивных способов плавания. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Правила безопасности при проведении занятий на воде. Техника безопасности на занятиях в бассейне и открытых водоемах.

Техническая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, с дополнительным весом, прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, силовые упражнения для мышц ног и рук, упражнения на гибкость, скорость, упражнения на гимнастической лестнице. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для совершенствования элементов техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин (баттерфляй).

Специальные упражнения в воде для совершенствования техники стартов и поворотов. Игры для развития физических качеств.

Техническая подготовка в воде: упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Равномерное плавание выученными способами: кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй. Преодоление дистанции в полной координации движений рук, ног и дыхания. Повторение техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Повторение техники плавания баттерфляй по элементам и в координации. Повторение техники комплексного плавания. Изучение и повторение техники старта и поворота при плавании способом баттерфляй. Изучение и повторение техники поворота «сальто». Повторение техники поворотов при комплексном плавании. Подвижные игры, эстафеты и развлечения на воде (водное поло) комбинированные эстафеты.

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания.

Лыжные гонки

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в ДНР и мире. Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование техники классических лыжных ходов: (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Совершенствование техники коньковых ходов: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м). Судейство соревнований по лыжам.

Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.

Эстафеты, игры, соревнования.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять основные технические действия и приемы игры (для 2-х спортивных игр по выбору: футбол, волейбол, баскетбол) в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять самостраховку при падении на основе вида спорта дзюдо с использованием элементов акробатики;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Донбассу и российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» -

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Государственного образовательного стандарта, данная программа для 5–9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлого и настоящего многонационального народа Донбасса; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народа Донецкой Народной Республики и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей нашего многонационального государства; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народа Донбасса и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, делать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; наполнение словарного запаса спортивной терминологией;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом основного общего образования направлены на обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие для студентов педвузов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для педвузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
5. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204
6. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное. пособие для студентов педвузов. – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 с.
8. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
9. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
14. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
15. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред.Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС, 1998. -496с.
16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
17. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
18. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
19. Мартынова Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
21. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
22. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников. /Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. М.: ФиС, – 1989.
23. Муллер А.Б. , Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
24. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
25. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
26. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
27. Попов С.Н, Валеев С.Н., Гарасева. Н.М., Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.
28. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
29. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
30. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 304 с.
31. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 с.
32. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 440 с.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2007. – 317 с.

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
7. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.

8. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
9. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
10. Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Истоки, 2021.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Физическое совершенствование (Оценивание состояния физической подготовленности обучающихся)

Тест-оценивание физической подготовленности (5 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	6,8	6,2	5,8	5,5
		М	6,3	5,7	5,4	5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	125	135	145	155
		М	140	150	155	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	15	18	20	23
		М	16	19	21	24
Выносливость	Бег 300м. (мин, с)	Д	1.50,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
		М	1.35,0	1.30,0	1.25,0	1.20,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	7.00,0	6.20,0	5.45,0	5.20,0
		М	6.20,0	5.30,0	4.55,0	4.30,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	3	6	9	11
		М	1	2	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	2	4	6	10
		М	8	11	12	15
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	12,6	12,0	11,4	11,0
		М	12,0	11,4	10,8	10,4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	-1	4	8	11
		М	-3	0	6	9

Физическое совершенствование Тест-оценивание физической подготовленности (6 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	6,0	5,8	5,6	5,4
		М	5,8	5,5	5,3	5,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	150	160
		М	140	150	160	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	18	20	22	25
		М	20	22	24	26
Выносливость	Бег 300м. (мин,с.)	Д	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
		М	1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин,с.)	Д	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	4.20,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	6	9	12	14
		М	3	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	7	9	12	16
		М	4	5	6	10
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,0	11,5	11,2	10,8
		М	11,2	10,9	10,5	10,2
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	1	6	10	13
		М	-1	2	8	11

Физическое совершенствование Тест-оценивание физической подготовленности (7 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.8	5,6	5,4	5,2
		М	5,6	5,4	5,2	5,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	140	155	170
		М	130	150	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	20	22	24	26
		М	21	23	25	27
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	3.03,0	2.38,0	2.20,0	2.10,0
		М	2.50,0	2.20,0	2.00,0	1.50,0
	Смешанное передвижение 2000м. (мин, с.)	Д	20.00,0	16.00,0	13.40,0	12.40,0
		М	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	8	11	13	16
		М	4	5	7	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	11,7	11,2	10,9	10,6
		М	11,0	10,7	10,3	10,0
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	2	7	11	14
		М	0	3	8	12

Физическое совершенствование Тест-оценивание физической подготовленности (8 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		М	5,4	5,2	5,0	4,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	125	145	160	175
		М	140	160	180	190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 30 сек)	Д	21	23	25	27
		М	22	24	26	28
Выносливость	Бег 500м (мин. сек.)	Д	2.55,0	2.28,0	2.15,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин. сек.)	М	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.38,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
		М	13.40,0	12.40,0	12.00,0	11.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	9	12	14	18
		М	5	6	8	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,3	10,9	10,6	10,4
		М	10,8	10,4	10,1	9,8
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	12	16
		М	0	4	9	14

Физическое совершенствование Тест-оценивание физической подготовленности (9 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	5.5	5,3	5,1	4,9
		М	5,3	5,1	4,9	4,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	130	145	165	180
		М	150	165	185	210
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	22	24	26	28
		М	23	25	27	29
Выносливость	Бег 500м. (мин., сек)	Д	2.50,0	2.25,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м (мин., сек)	М	4.30,0	4.15,0	4.00,0	3.32,0
	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	10	13	16	19
		М	6	8	9	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	8	10	13	16
		М	13	18	21	25
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,1	10,8	10,5	10,3
		М	10,5	10,3	9,9	9,7
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	13	18
		М	-1	3	8	14

Приложение 2.
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по учебному предмету «Физическая культура»

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
	Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; кувырок назад; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; мост (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочки), (баллы)	д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений висы и упоры Напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девушки); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики);	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений низкая перекладина (мальчики): из упора на руках перемах правой (левой) в упор ноги врозь правая (левая) впереди, из упора ноги врозь соскок перемахом левой (правой) ногой приземление вправо (лево).	м	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девочки) И. п. – стойка правая перед левой, руки вверх. Два приставных шага с левой ноги -1,0 б, два приставных шага с правой ноги -1,0 б, шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 б, шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз – 2,0 б, упор присев -1,5 б, соскок прогибаясь вправо -2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Опорный прыжок согнув ноги: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см. (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
6	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) для мальчиков: из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3,0 б., лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках(держать)-1,5 б., перекатом	м	до 5	5	7	8.5

	вперед упор присев – 1,5 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.					
	для девочек. два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх- 2,0 б., опуститься в «мост» – 3,5 б., лечь и стойка на лопатках – 2,0 б., перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы) На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 б, упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 б, опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях – 2,0 б, перемах внутрь и мах назад – 2,0 б, мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (д) р/в (баллы) Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 б, перемах правой в упор ноги врозь -1,5 б, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 б, перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 б, махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 б, размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений (мальчики). Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 б, перемах левой в упор сзади – 1,5 б, поворот налево кругом в упор – 2,0 б, махом назад соскок – 2,0 балла	м	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы) И. п. – стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок – 1,0 б, поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны – 1,0 б, взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках -1,0 б, полуприседе, опуская руки вниз, поворот кругом – 1,5 б, шаг левой, мах правой и хлопок под ногой -1,5 б, выпад правой, руки в стороны – 0,5 б, с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» -1,0 б, соскок прогибаясь – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Опорный прыжок вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.(баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5

7	Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков: Из упора присев длинный кувырок вперед, стойка на лопатках – 2,5 б., перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., стойка на голове согнув ноги – 3,0 б., опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла.	м	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек. Из упора присев кувырок вперед – 1,0 б., кувырок вперед в сед с наклоном – 1,5 б., лечь и «мост» – 3,0 б., лечь и стойка на лопатках -2,0 б., перекатом вперед сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) на середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и мах назад, мах вперед, махом назад развести ноги над жердями, сводя ноги, мах вперед, соскок махом назад прогнувшись влево (баллы).	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д) С разбега махом одной и толчком другой упор присев – 2,5 б., вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны – 1,5 б., шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны – 1,5 б., то же с левой ноги – 1,5 б., переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс – 1,0 б., соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя – 2,0 балла. (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 б, перемахом правой в упор ноги врозь правой-1,0 б, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) -2,0 б, перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 б, поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 б, хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла. (баллы)	м	до 5	5	7	8,5

8	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев, вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны, шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны, то же с левой ноги, переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс, соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя. (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Опорный прыжок Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Девочки: опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.	д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков.	м	0	4	9	14
	Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь -3,0 б. наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1,0 б., упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0б., опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.	д	3	8	12	16
	Контрольная комбинация упражнений для девочек.	м	до 5	5	7	8,5
	Из упора присев кувырок назад – 2,0 б., перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 б., перекатом вперед лечь и «мост» – 2,5 б., поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 б., махом левой упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., прыжок вверх прогибаясь и о. с. – 1,0 балл (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусках (м) На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 б, подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 б, кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 1,0 б, мах вперед – 1,0 б, соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) – 2,0 балла.(баллы)	м	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на брусках р/в (д) Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 б, толчком двумя в вис лежа – 1,0 б, перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор -1,0 б, опускание вперед в вис присев и вис стоя	д	до 5	5	7	8.5

	на согнутых руках на н/ж – 2,0 б, махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 б, соскок махом назад – 1,0 балла (баллы)					
	Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 б, спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 б, перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой в перед в упор сзади – 1,0 б, медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 б, вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 б, через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.- 1,0 балла. (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) И.п. – стоя под углом к бревну левым боком. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди – 2,0 б. Встать, руки в стороны – 0,5 б. Шаг полки с левой, руки на пояс – 1,5 б. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 б. Шаг правой и мах левой вперед – 1,0 б. Шаг левой и мах правой вперед – 1,0 б. Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 б. Упор стоя на правом колене, левую назад – 1,0 б. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла.	д	до 5	5	7	8,5
	Опорный прыжок (баллы) Мальчики: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см).	м	до 5	5	7	8,5
	Девочки: прыжки в ширину через гимнастического козла высотой 110 см; прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.	д	до 5	5	7	8,5
9	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) для юношей. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев -2,0 б., силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 б., опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 б., полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений для девушек. Шагом левой равновесие – 3,0 б., выпад правой, руки в стороны – 1,0 б., кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 б., кувырок	д	до 5	5	7	8,5

назад в упор присев – 2,0 б., прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.					
Контрольная комбинация упражнений параллельные брусья (юноши): На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 б, опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 б, подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 0,5 б, в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.	м	до 5	5	7	8.5
Контрольная комбинация упражнений р/в брусья (девушки): из виса стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж -2,0 б, переворот в упор на н/ж – 2,0 б, перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 б, перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж-2,0 б, поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону – 0,5 б, хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла.	д	до 5	5	7	8,5
Контрольная комбинация упражнений (юноши) Перекладина Из виса подъем переворотом силой в упор – 3,0 б, поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 б, спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой- 3,0 б, поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 б, спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5
Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девушки) И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 б, опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 б, толчком ног упор присев – 2,0 б, встать на носки, руки в стороны – 0,5 б, шагом правой равновесие на ней – 2,5 б, выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла.	д	до 5	5	7	8.5

	Опорный прыжок Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину; прыжок согнув ноги, через козла в длину на высоте 115 см. (юноши); в ширину; прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см (девушки).	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8,5

*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-бальной гимнастической шкале и переводится в 5-бальную систему оценивания обучающихся.

Ориентировочные контрольные нормативы (легкая атлетика)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
			2	3	4	5
5	Бег 30м.	м	6.3	5.7	5.4	5.2
		д	6.8	6.2	5.8	5.5
	Бег 60м. (с)	м	11,8	10,8	10,4	10,0
		д	12,0	11,2	10,8	10,5
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	м	240	260	270	280
		д	200	220	230	240
		м	65	70	80	90
		д	55	60	70	80
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	10	15	22	25
		д	7	10	12	15
	Бег 300м	м	1.35,0	1.30,0	1.25,0	1.20,0
		д	1.50,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
6	Бег 30м.	м	5.8	5.5	5.3	5.1
		д	6.0	5.8	5.6	5.4
	Бег 60м (с)	м	11,8	11,5	10,6	9,8
		д	12,2	11,8	11,0	10,4
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	м	250	260	280	300
		д	210	220	240	260
		м	65	75	85	95
		д	55	65	75	85
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	м	12	17	24	30
		д	8	12	15	18

	Бег 300м..	м	1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0
		д	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
7	Бег 30м.	м	5.6	5.4	5.2	5.0
		д	5.8	5.6	5.4	5.2
	Бег 60м. (с.)	м	11,6	11,2	10,4	9,6
		д	12,0	11,6	10,8	10,3
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	м	270	280	300	330
		д	230	240	260	280
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	м	70	80	90	100
		д	60	70	80	90
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	м	15	20	26	34
		д	10	14	16	20
8	Бег 500м.	м	2.50,0	2.20,0	2.00,0	1.50,0
		д	3.03,0	2.38,0	2.20,0	2.10,0
	Бег 30м.	м	5.4	5.2	5.0	4.8
		д	5.6	5.4	5.2	5.0
	Бег 60м. (с.)	м	11,4	10,8	10,0	9,0
		д	11,8	11,4	10,8	10,3
	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 «перешагивание» (см.)	м	75	85	95	105
		д	65	75	85	95
9	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.)	м	17	23	30	36
		д	11	15	18	22
	Бег 1000м.	м	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.38,0
	Бег 500 м.	д	2.55.0	2.28,0	2.15,0	2.00,0
	Бег 30м.	м	5.3	5.1	4.9	4.7
		д	5.5	5.3	5.1	4.9
	Бег 60м. (с)	м	10,8	10,4	9,8	8,8
		д	11,8	11,4	10,6	10,2
	«Челночный» бег 3х20 м (с)	м	16.0	15.5	15.0	14.5
		д	16.5	16.0	15.5	15.0

	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 «перешагивание» (см.)	м	80	90	100	115
		д	65	75	85	100
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.)	м	20	26	32	40
		д	12	16	19	24
	Бег 1000м.	м.	4.30,0	4.15,0	4.00,0	3.32,0
	Бег 500 м.	д	2.50,0	2.25,0	2.10,0	2.05,0

Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
			2	3	4	5
5	10 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	10 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	3	5
		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	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	6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	2	3
	10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
9	10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	6	5	4
	10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	2	3	4
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3

		д	ни одного точного броска	1	2	3
--	--	---	--------------------------	---	---	---

Ориентировочные контрольные нормативы (волейбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Передача мяча над собой двумя руками сверху	м	до 3	3	4	5
		д	до 2	2	3	4
	Приём мяча снизу с набрасывания партнером (расстояние 3 м)	м	до 2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6	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	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
		д	0	1	2	3
	Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток)	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
8	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	м	до 3	3	4	5
		д	до 2	2	3	4
	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах	м	до 2	2	3	4
		д	0	1	2	3
	Верхняя прямая подача (7 попыток)	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	м	до 4	4	5	6
		д	до 3	3	4	5
	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах	м	до 4	4	5	6
		д	до 3	3	4	5
	Верхняя прямая подача (6 попыток)	м	до 2	2	3	4
		д	0	1	2	3

PAGE *
MERGE
FORMAT
75

Ориентировочные контрольные нормативы (гандбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	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	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	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 3м. (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	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 верхний угол ворот (угол 1*1м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
9	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

	Штрафной бросок с 7-ми метров в верхний, нижний углы ворот (угол 0.5*0.5м.) (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
		д	ни одного точного броска	1	2	3

Ориентировочные нормативы нормативы (футбол)

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Передачи мяча на месте в стену (расстояние 3м.) (кол-во раз)	м	4	6	8	10
		д	2	4	6	8
	Ведение мяча 18 м (касание мяча)	м	3	5	7	9
		д	1	3	5	7
	5 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий)	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
6	Ведение мяча 18 м (касание мяча)	м	6	8	10	12
		д	4	6	8	10
	6 ударов по -воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) с 8 метров	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	Жонглирование мячом	м	4	6	8	10
		д	2	3 – 4	5	6
7	Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах	м	4	6	8	10
		д	2	4	6	8
	Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время)	м	11,0	10,4	9.8	9.5
		д	12.0	11.4	10.8	10.5
	6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	Жонглирование мячом	м	7	9	11	13
		д	3	4	5	6
8	Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	6	8	10	12
		д	4	6	8	10
		д	11.8	11.2	10.5	10.2

	6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
	Жонглирование мячом	м	8	11	13	18
		д	4	5	6	8
9	Челночный бег 4х9м с ведением мяча (сек.)	м	15	14	13	12
		д	20	18	16	14
	6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область (3 правой, 3 левой)	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
	Жонглирование мячом	м	8	12	15	20
		д	5	6	7	10

Ориентировочные контрольные нормативы (Самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Падение из упора присев на бок вправо (2.5 б.), на бок влево (2.5 б.), на спину с хлопком по гимн. мату) 2 кувырка вперед слитно.(3.5 б.)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек.)	м	16	19	21	24
		д	15	18	20	23
	Прыжки через скакалку за 30 сек.	м	26	30	34	38
		д	30	34	38	42
6	Кувырок вперед через плечо(2.б.), кувырок назад через плечо (2б.), стойка на лопатках пережат назад через плечо (2б.), , 3-5 покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста», лечь на спину, встать (2.5 б.).	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	м	20	22	24	26
		д	18	20	22	25
	Прыжки через скакалку за 30 сек.	м	30	34	38	42
		д	34	38	42	46
7	Самостраховка на бок из упора присев вправо (1 б.), «мост» (2 б.), стойка на лопатках (1б.), страховка на бок кувырком назад через плечо(1 б.), падение вперед из положения стоя на коленях (3б.), о.с..	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	м	21	23	25	27
		д	20	22	24	26
	Прыжки через скакалку за 30 сек.	м	36	40	44	48
		д	40	42	48	52
8	Самостраховка на бок кувырком вперед через плечо, (1б.) стойка на лопатках (1.б.), пережат назад через правое плечо (1 б.), «мост» (1.б.) «шпагат» или полушпагат (2 б.) , падение вперед	м	до 5	5	7	8,5

	из положения стоя на коленях (2.5 б.), о.с.	д	до 5	5	7	8,5
	Прыжки через скакалку за 20 сек	м	42	46	52	54
		д	44	48	54	56
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	м	22	24	26	28
		д	21	23	25	27
9	Из и.п. «стойка на лопатках» перекач назад через правое-левое плечо (1 б.), о.с., падение на бок из стойки на ногах (3 б.), в положении «мост», покачивания вперед-назад 3-5 раз (2 б.), из положения лежа на спине, перекач назад через правое (левое) плечо (1 б.), длинный кувырок вперед в упор присев (1.5 б.), о.с.	м	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	м	23	25	27	29
		д	22	24	26	28
	Прыжки через скакалку за 20 сек	м	42	48	54	60
		д	44	50	56	62

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 класс	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	16-20	11-15	8–10	5-7	4 и ниже
		д	15-19	10-14	7-9	4-6	3 и ниже
	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	20	21	22	24	26
		д	21	22	23	25	27
	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	5 и больше	4-5	1–3	2	1
		д	4 и больше	3-4	1-2	1	-
6 класс.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	6 и больше	4-5	2–4	1	-
		д	5 и больше	3-4	1-3	-	-
	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	м	9-10	8-7	5-6	3-4	2 и меньше
		д	8-9	6-7	4-5	2-3	1 и меньше
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	6 и больше	4-5	2–4	1	-
		д	5 и больше	3-4	2-3	1	
7 класс	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым	м	16	17	18	19	20

	шагом), перенося рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	д	17	18	19	20	21
	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	8 и больше	6-7	3-5	2	1
		д	7 и больше	5-6	2-4	1	-
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	8 и больше	6-7	3-5	2	1
		д	7 и больше	5-6	2-4	1	-
8 класс	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	7-8	4-6	3	2
		д	8 и больше	6-7	3-5	2	1
	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	6-8	5-7	3-4	2
		д	8 и больше	5-7	4-6	2-3	1
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	м	7	6	4-5	3	2
		д	6	5	3-4	2	1
9 класс	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	8	5-7	4	3
		д	8 и больше	7	4-6	3	2
	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	10	9	6-8	4-5	3
		д	9	8	5-7	3-4	2
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	м	8	7	5-6	3	2
		д	7	6	4-5	2	1

Ориентировочные контрольные нормативы по дзюдо

Год обучения	Учебные нормативы	Критерии оценивания учебных достижений				
			5	4	3	2
5 класс	Бросок медицинского мяча назад через голову	м	до 3,8	3,8-4,29	4,30-4,79	4,8 и больше
		д	до 3,2	3,2-3,69	3,70-4,19	4,2 и больше
	5 забеганий вокруг головы	м	20 сек	23 сек	26 сек	29 сек
		д	23 сек	26 сек	29 сек	32 сек
	10 переворотов с моста	м	12 сек	15 сек	18 сек	21 сек
		д	15 сек	18 сек	21 сек	24 сек
6 класс	Бросок медицинского мяча назад через голову	м	до 4,6	4,6-5,09	5,1-5,59	5,6 и больше
		д	3,9	3,9-4,39	4,4-4,89	4,9 и больше
	5 забеганий вокруг головы	м	18 сек	21 сек	24 сек	27 сек
		д	21 сек	24 сек	27 сек	30 сек
	10 переворотов с моста	м	11 сек	14 сек	17 сек	20 сек
		д	14 сек	17 сек	20 сек	23 сек
		д	32 сек	35 сек	38 сек	41 сек
	7 класс	Бросок медицинского мяча (1 кг.) назад через голову	м	до 5,5	5,5-6,09	6,1-6,69
д			4,5	4,5-4,99	5-5,49	5,5 и больше
д			13 сек	16 сек	19 сек	22 сек
10 бросков манекена (подворотом)		м	24 сек	27 сек	30 сек	33 сек
		д	27 сек	30 сек	33 сек	36 сек
10 бросков манекена (прогибом)		м	28 сек	31 сек	34 сек	37 сек
		д	31 сек	33 сек	36 сек	39 сек
8 класс	Бросок медицинского мяча назад через голову	м	до 7	7-7,59	7,6-8,19	8,2 и больше

		д	5,2	5,2-5,69	5,70-6,19	6,2 и больше
		д	17 сек	20 сек	23 сек	27 сек
	10 переворотов с моста	м	9 сек	12 сек	15 сек	18 сек
		д	12 сек	15 сек	18 сек	21 сек
	10 бросков манекена (подворотом)	м	23 сек	26 сек	29 сек	32 сек
		д	26 сек	29 сек	32 сек	35 сек
	10 бросков манекена (прогибом)	м	27 сек	30 сек	33 сек	36 сек
		д	30 сек	33 сек	36 сек	39 сек
9 класс	Бросок медицинского мяча назад через голову	м	до 7,9	7,9-8,49	8,5-9,09	9,1 и больше
		д	5,6	5,6-5,99	6-6,39	6,4 и больше
	10 переворотов с моста	м	8 сек	11 сек	14 сек	17 сек
		д	11 сек	14 сек	17 сек	20 сек
	10 бросков манекена (подворотом)	м	22 сек	25 сек	28 сек	31 сек
		д	25 сек	28 сек	31 сек	34 сек
	10 бросков манекена (прогибом)	м	28 сек	31 сек	34 сек	37 сек
		д	31 сек	34 сек	37 сек	40 сек

Ориентировочные контрольные нормативы (плавание)

2 контрольных норматива по выбору в 6-9 классах*

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	1. Плавание кроль на груди без учета времени, м	50	25	12	50	25	12
6 класс	1. Плавание кроль на груди(50м) ,мин, с	1.00.0	-	-	1.10.0	-	-
	2. Плавание кроль на груди без учета времени, м	-	25	12	-	25	12
	3. Плавание кроль на спине(25м) , мин, с.	33.0	35.0	38.0	35.0	38.0	41.0
7 класс	1. Плавание кроль на груди(50м) ,мин, с	50.0	52.0	55.0	1.00.	1.03.0	1.06.0
	2. Плавание кроль на спине(50м), мин, с	55.0	57.5	1.00.0	1.07.0	1.09.0	1.12.0
	3. Плавание брасс (25м) , мин, с.	35.0	40.0	42.0	40.0	45.0	48.0
8 класс	1. Плавание кроль на груди(50м.) ,мин, с	47.0	49.0	52.0	52.0	56.0	59.00
	2. Плавание кроль на спине (50м.) , мин, с	49.0	51.5	54.0	55.0	58.5	1.02.0
	3. Плавание брасс (50м.) , мин, с.	1.05.0	1.10.0	1.15.0	1.10.0	1.15.0	1.20.0
	4. Плавание баттерфляй без учета времени, м.	25	15	12	25	12	10
9 класс	1. Плавание кроль на груди(50м) ,мин, с	43.0	45.0	47.0	48.0	50.0	52.0
	2. Плавание кроль на спине (50м) , мин, с	46.0	48.0	51.0	52.0	55.0	57.0
	3. Плавание брасс (50м.) , мин, с.	55.0	1.00.0	1.05.	1.00.0	1.05.0	1.10.0
	4. Плавание баттерфляй (25м.) , мин, с.	30.0	33.0	35.0	32.0	35.5	38.0
	5. Комплексное плавание 100м. без учета времени	100м	-	-	100м	-	-

Ориентировочные контрольные нормативы (лыжные гонки)

Год обучения	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			5	4	3	2
5 класс	Бег на лыжах 1000 м (мин.сек.)	м	6.30	7.40	8.30	9.00
		д	7.00	8.00	9.00	9.30
	Бег на лыжах 2000м (мин.сек.)	м	Без учета времени			
		д				
6 класс	Бег на лыжах 1000м (мин.сек.)	м	6.30	7.40	8.30	9.00
		д	7.00	8.00	9.00	9.30
	Бег на лыжах 2000м (мин.сек.)	м	14.00	14.30	15.00	15.30
		д	14.30	15.30	16.15	16.45
7 класс	Бег на лыжах 2000м (мин.сек.)	м	14.00	14.30	15.00	15.30
		д	14.30	15.30	16.00	16.30
	Бег на лыжах 3000м (мин.сек.)	м	Без учета времени			
		д				
8 класс	Бег на лыжах 1000 м (мин.сек.)	м	5.30	6.00	7.00	7.30
		д	6.00	6.30	7.30	8.00
	Бег на лыжах 3000м (мин.сек.)	м	16.00	17.00	18.00	20.00
		д	19.30	20.30	22.30	24.00
	Бег на лыжах 5000м (мин.сек.)	м	Без учета времени			
		д				
9 класс	Бег на лыжах 2000 м (мин.сек.)	м	12.00	12.30	13.30	14.00
		д	13.00	13.30	14.30	15.00
	Бег на лыжах 5000 м (мин.сек.)	м	Без учета времени			
		д				

Приложение 3.
Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"

I СТУПЕНЬ

(возрастная группа 9-10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	По л	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
1.	Бег на 30м (с.)	Д	7,2	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6
		М	6,8	6,5	6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4
	Бег на 60м (с.)	Д	15,0	14,0	13,2	12,8	12,4	12,0	11,8	11,6	11,2	11,0
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Д	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
		М	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
	Поднимание туловища	Д	7	10	12	14	16	18	20	21	23	25
		М	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
3.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	И	12
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
		М	5	7	8	10	И	15	17	21	24	27
4.	Бег 500 м (мин,с.)	Д	3.50,	3.42,0	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0	2.28,0	2.24,0
		М	3.40,	3.32,0	3.16,0	3.10,0	2.50,0	2.45,0	2.30,0	2.25,0	2.15,0	2.10,0
	Или смешанное передвижение (1000 м)	Д	8.30,0	8.15,0	8.00,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0

		М	7.30,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0
	Или Кросс	Д	5.00,0	4.30,0	4.10,0	3.50,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.56,0	2.44,0	2.38,0
		М	4.30,0	4.10,0	3.45,0	3.20,0	3.00,0	2.50,0	2.40,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0
	Или велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	19.30,0	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0
		М	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6. м., кол-во попаданий из 10 бросков)	М/Д	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7
	Челночный бег 4x9 м (с.)	Д	13,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
		М	-7	-5	-3	-1	1	3	5	8	10	13
7.	Плавание 25 м	Д	Без у.вр.	Без у.вр.	50,0	49,0	47,0	46,0	44,0	43,0	41,0	40,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	40,0	39,0	37,0	36,0	34,0	33,0	31,0	30,0
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Знаки отличия							На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше		

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**

**II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 11-12 лет)**

№ п\п	Испытания (тесты)	По л	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Обязательные испытания											
1.	Бег на 30м (с)	Д	7,0	6,8	6,5	6,2	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
		М	6,5	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	Бег на 60м (с)	Д	13,5	13,0	12,5	12,0	11,7	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
		М	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
3.	Поднимание туловища (кол-во за 30 сек.)	Д	12	15	17	18	19	20	22	23	25	26
		М	14	16	18	19	20	21	23	24	26	27
	Или метание мяча	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		М	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	3	4	5	6	8	10	11	12	14	16
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30
5.	Бег 500 м (мин,с)	Д	3.45,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.44,0	2.38,0	2.24,0	2.20,0	2.12,0	2.10,0
		М	3.30,0	3.15,0	3.00,0	2.50,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.50,0

	Или смешанное передвижение (1000 м.)	Д	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	20.00	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	18.30.	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
Испытания по выбору												
6.	Челночный бег 4х9м (с)	Д	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
8.	Плавание 25м	Д	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	44,0	43,0	40,0	39,0	36,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	34,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0
	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5выстрелов на расстоянии 10м.)	Д\М	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия							На бронзовый знак от 36 до 47 баллов		На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше	

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**

**II СТУПЕНЬ
(возрастная группа 13-14 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Обязательные испытания											
1.	Бег на 30м (с)	Д	6,7	6,5	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		М	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	Или бег на 60м (с)	Д	13,0	12,5	12,0	11,6	11,3	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2
		М	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2	9,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
3.	Метание мяча	Д	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
		М	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 сек.)	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
		М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
		М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36

5.	Смешанное передвижение	Д	22.00,0	20.00,0	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12,00,0
		М	18.00,0	16.00,0	14.30,0	13.40,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	11.30,0	11,00,0
	Или велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0
		М	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10,30,0
	Или бег на 500 м. для девушек (мин, с) и бег 1000 м (мин,с.) для мальчиков	Д	3.26,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.28,0	2.20,0	2.12,0	2.09,0	2.06,0	2,04,0
		М	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4.01,0	3.53,0	3,48,0
	Или кросс по пересечённой местности 1000м.	Д	8.18,0	8.00,0	7.28,0	6.58,0	6.06,0	5.46,0	5.24,0	5.14,0	5.06,0	5,02,0
		М	6.30,0	6.15,0	6.00,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.38,0	4.22,0	4.08,0	4,01,0
Испытания по выбору												
6.	Челночный бег 4x9 м (с)	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
		М	12,0	11,7	11,4	ИД	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
8.	Плавание 25м	Д	Без у.вр.	49,0	47,0	45,0	41,0	39,0	36,0	34,0	31,0	30,0
		М	Без у.вр.	39,0	37,0	35,0	31,0	30,0	28,0	27,0	25,0	24,0
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опрой локтей о стол или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5выстрелов на расстоянии 10м.)	Д\М	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше			

**Нормативы испытаний (тестов)
Государственного физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**

II СТУПЕНЬ

(возрастная группа 15-16 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Обязательные испытания											
1.	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Или бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
3.	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16

[illegible]

	локтей о стол или стойку (5выстрелов на расстоянии 10м.)											
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия							На бронзовый знак от 36 до 47 баллов		На серебряный знак от 48 до 54 баллов		На золотой знак от 55 баллов и выше	

Приложение 4.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Количество инвентаря и оборудования по физической культуре.

**Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов
(30 обучающихся)**

Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) – 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая -2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) – 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков – 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков – 2 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления – 2 шт.
8. Канат для перетягивания – 1 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 – 30 шт.
14. Обручи – 30 шт.
15. Палки гимнастические – 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.
17. Мячи большого тенниса – 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах – 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые – 6 шт.
20. 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.

Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские – 6 шт.
2. Секундомеры электронные – 2 шт.
3. Рулетка металлическая (1-10 м.) – 1 шт.
4. Эстафетные палки – 10 шт.
5. Мяч малый для метания – 20шт.

Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
4. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
5. Сетки волейбольные – 1шт.
6. Сетки для мячей – 5шт.
7. Ворота гандбольные – 2 шт.
8. Насосы для надувания мячей – 2 шт.

9. Свистки судейские – 5 шт.
10. Стойки для обводки – 10 шт.
11. Шахматные часы – 2 шт.
12. Шахматы, шашки – по 10 комплектов.
13. Столы для настольного тенниса – 4 шт.
14. Ракетки для настольного тенниса – 12 пар.
15. Мячи для настольного тенниса – 100 шт.
16. Перекидное табло – 1 шт.
17. Фишки – 20шт.
18. Конуса 20 шт.
19. Аптечка – 1 шт.
20. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятия по бадминтону

1. Площадка для игры в бадминтон 1-2
2. Сетка для игры в бадминтон. 1-2
3. Бадминтонные стойки 2-4
4. Ракетки для игры в бадминтон 10-30 штук
5. Воланы 20-100 штук
6. Теннисные мячи 10-30 штук

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий плаванием

1. Бассейн 1
2. Распределительные дорожки 4 -5
3. Веревки, флажки
4. Пенопластовые поплавки
5. Свисток 1
6. Секундомер 1
7. Ватерпольные мячи 15-20 шт.
8. Резиновые надувные круги, пояса 25-30 шт.
9. Плавательные доски разного размера 25-30 шт.
10. Лопатки, ласты 25-30 шт.
11. Гибкие палки «нуделси» 25-30 шт.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий лыжной подготовкой

1. Лыжи – 30 пар.
2. Лыжные палки – 30 пар.
3. Смазки для лыж.
4. Крепления для лыж– 30 пар;
5. Стелаж для лыж.
6. Шкаф для сушки лыжных ботинок.
7. Инвентарь для мелкого ремонта лыж
8. Инвентарь для обработки лыж.
9. Флажки для разметки лыжной трассы.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий Дзюдо

п./п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
-------	--	------------	------------

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Татами (или борцовский ковер) | 1 |
| 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. 10. Борцовские манекены (20 кг) | 1 |
| 12. Перекладина навесная | 5 |
| 13. Брусья навесные | 5 |
| 14. Фитбольные мячи | 30 |
| 15. Стенка шведская | 6 |

Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Велотренажеры – 4 шт.
2. Беговая дорожка – 1 шт.
3. Эспандеры, резиновые жгуты – 15 шт.
4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
5. Набивные мячи (1, кг) – 5 шт.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ГЛОССАРИЙ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Глоссарий терминов в значениях, определенных статьей 2 Закона Донецкой Народной Республики "О физической культуре и спорте", а также понятия физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

Базовое физкультурное образование – достаточный для повседневной жизни уровень сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;

двигательное умение – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность не автоматизировано управлять двигательными действиями;

двигательный навык – выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия; жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма;

образ жизни – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества);

спортивное движение – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение;

спортивное достижение – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения;

спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению максимально высоких результатов;

спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте; физические упражнения – двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями;

физкультурное движение – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;

физкультурное образование – процесс приобщения человека к физической культуре,

вследствие которого личность овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества;

физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые характеризуют процессы роста и созревания;

физическая культура личности – это составляющая часть общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций приобретенных в результате физкультурно-спортивной деятельности;

физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности;

физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

Приложение 7.

Условия выполнения упражнений для определения динамики изменений показателей развития физических качеств

1. Спринтерский бег до 30 м

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; отмеренная дистанция, флажок, свисток.

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участники тестирования становятся на стартовой линии в положение высокого старта (низкий старт не используется) и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию, не снижая темпа перед финишем.

Результатом тестирования является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Разрешается только одна попытка.

Команда "Марш!" подается с одновременной отмашкой флажком .

В забеге могут участвовать два и более участников, но каждый результат фиксируется отдельно.

Беговая дорожка должна быть прямой, в надлежащем состоянии, разделенная на отдельные дорожки. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

2. Прыжки в длину с места

Оборудование. Нескользящая поверхность с линией и разметкой в сантиметрах.

Описание тестирования. Участник тестирования становится носками к линии, выполняет отведение согнутых рук назад, потом резко выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания. Тестирование осуществляется в соответствии с правилами соревнований по прыжкам в длину с места. Место отталкивания и приземления должно быть на одном горизонтальном уровне.

3. Бег на средние и длинные дистанции

Оборудование. Секундомеры. Измеренная дистанция (мерить дистанцию следует по линии, проходящей на расстоянии 15 сантиметров от внутреннего края дорожки), свисток и флажок.

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участники тестирования становятся перед стартовой линией в положение высокого старта и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу учителя они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

Результатом тестирования является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Разрешается только одна попытка. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

4. «Челночный» бег (4 x 9 м)

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная беговая дорожка с разметкой 9 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, по каждой линии – 2 полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 деревянных кубика (5x5 см).

Описание проведения тестирования. По команде «На старт!» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он пробегает 9 метров ко второй линии, берет один из двух деревянных кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет его в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком и, взяв его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

Результатом тестирования является время от старта до момента, когда участник тестирования положил второй кубик в стартовый круг.

Общие указания и замечания. Результат участника определяется по лучшей из двух попыток. Кубик следует класть в полукруг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается. Беговая дорожка должна быть ровной, нескользкой.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Оборудование. Начертана на полу линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров.

Описание проведения тестирования. Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками – 20-30 сантиметра. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер удерживает ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде "Можно!" участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

Результатом тестирования является отметка в сантиметрах на перпендикулярной разметке, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания. Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

6. Подтягивание

6.1. Подтягивание в висе (мальчики)

Оборудование. Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2-3 сантиметра, скамейка. Брус или перекладина должны быть расположены на такой высоте, чтобы участник, висая, не касался ногами земли.

Описание проведения тестирования. Участник тестирования становится на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину. На ширине плеч, руки выпрямлены. По команде "Можно!", сгибая руки, он подтягивается к такому положению, чтобы его подбородок был над перекладиной. Затем участник полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участника хватит сил.

Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний.

Общие указания и замечания. Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

6.2. Подтягивание в висе лежа (девочки)

Оборудование. Перекладина диаметром 2-3 сантиметра, установленная на высоте 95 – 100 сантиметров.

Описание проведения тестирования. Участница тестирования занимает положение виса лежа, хватом сверху. Голова, туловище, ноги – это прямая линия, руки – перпендикулярно к полу. По команде "Можно!" сгибая руки, она подтягивается к такому положению, чтобы ее подбородок был над перекладиной. Затем участница полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис лежа. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участницы хватит сил.

Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний, при которых не нарушена ни одна условие.

Общие указания и замечания. Запрещается сгибать и разгибать туловище в грудной и поясничной области позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, делать вспомогательные движения ногами, отдыхать в положении виса лежа более 3-х секунд.

Разрешается делать только один подход к перекладине. Тестирование прекращается; если участница делала остановку на 2 и более секунды или ей не удается зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

Обучающийся 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 30 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

Приложение 8. Информация для учителя физической культуры

Экспресс-оценивание 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- это результат умножения числа на себя: $x \cdot x = m^2$. Например, рост 128см.=1,28м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64 \text{ м}^2$. **Индекс массы тела=масса тела (кг): (длина тела стоя) (м²)**

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост (м)}}$$

Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м²)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармонично е	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
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

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
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

2. **Индекс Руфье**

Характеризует: выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (Р1), затем обследуемый выполняет: за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (Р2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (Р3) за 15 сек. Оценка реакции

сердечнососудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева).

Индекс Руфье (ИР)=

где Р1 – пульс за 15 сек. в покое, Р2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, Р3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Индекс Руфье (усл. ед.)

Мальчики, девочки

<i>Возраст (лет)</i>	<i>Оценка, баллы</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
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	$\leq 6,5$
15-16	$\geq 15,0$	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	$\leq 5,0$

3. Индекс (проба) Ромберга

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

Обучающийся 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 (сек.)

Мальчики, девочки

<i>Возраст, класс</i>	<i>Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата</i>				
	<i>Высокий уровень развития</i>	<i>Выше среднего уровень развития</i>	<i>Средний уровень развития</i>	<i>Ниже среднего уровень развития</i>	<i>Низкий уровень развития</i>

	вестибулярно го аппарата	вестибулярно го аппарата	вестибулярно го аппарата	вестибулярно го аппарата	вестибулярно го аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
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

Оценка индекса осуществляется в баллах.

Проба Штанге

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 необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать 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) (сек.)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
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

Девушки. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) (сек.)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функциональн ого состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
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

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья обучающегося. При определении уровня физической подготовленности учитель должен использовать таблицу результатов без учета динамики развития.

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

Методические особенности уроков «лыжные гонки»

В школьной программе по физической культуре вид программы «лыжные гонки» введен вариативным разделом с 5-го по 9-й классы. Уроки «лыжные гонки» проводятся после зимних каникул в объеме 10 ч в каждом классе.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста:

- безветренная погода – (-15*);
- ветер до 5м/с – (-10*);
- ветер до :10 м/с (-8*).

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и

объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во 5-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в 6–8-х классах – 2 км, в 8–9-х классах – 3 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, внесенные в них, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; это относится не только к содержанию учебного материала по лыжной подготовке, но и к последовательности изучения способов передвижения на лыжах от 1-го до 9-го класса.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжных гонок с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

Особенности методики

Школьные программы на это время планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжные гонки». В **5–6-х классах** продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в **5–8-х классах**, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в **5-м классе** с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в **6-м классе** главное – овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В **7–8-х классах** продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с **8-го класса**. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В **5–8-х классах** продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в 8-м классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В **9-м классе** изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.