

## I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение,2012).Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, а также с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
2. Федеральный Компонент Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004г. № 1089;
3. Локальный акт МАОУ СОШ № 15,устанавливающий структуру и требования к рабочей программе;
4. Учебный план МАОУ СОШ № 15 г. Белебея РБ на 2015-2016 учебный год.

На его преподавание отводится **105** часов – 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих

### целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7-х классов направлены:

- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- содействие гармоническому физическому развитию личности, *укреплению* здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.
- **обучение** основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее *развитие* координационных способностей;
- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействию развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

### **Особенности организации учебного процесса по предмету в конкретном ОУ, классе.**

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**В 7-х классах единоборства заменяются легкой атлетикой, лыжной подготовкой, футболом. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.**

### Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

| № п/п | Программа         | I         | II        | III       | IV        | Итого      |
|-------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1     | Легкая атлетика   | 11        |           |           | 5         | 16         |
| 2     | Баскетбол         | 15        |           | 5         | 7         | 27         |
| 3     | Волейбол          |           | 6         | 5         | 8         | 19         |
| 4     | Гимнастика        |           | 18        |           |           | 18         |
| 5     | Лыжная подготовка |           |           | 20        |           | 20         |
| 6     | футбол            |           |           |           | 5         | 5          |
|       | <b>Итого</b>      | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>105</b> |

#### Преобладающие формы текущего контроля

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

#### II. Содержание учебного предмета с распределением учебных часов.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков) .**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### **Спортивные игры .**

***Баскетбол (27 часов).***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол (19 часов).*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков .

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол (5 часов).**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-футбола Игры и игровые задания.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

**Лазанье:** гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.



### *Легкая атлетика (16 часов).*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Лыжная подготовка (20 часов).*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

## **III. Учебно-тематический план с перечнем контрольных, лабораторных, практических работ и др.**

| <b>№</b> | <b>Вид программного материала</b>    | <b>Количество часов</b> | <b>нормативы</b> |
|----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                 | <b>73</b>               |                  |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока        |                  |
| 1.2      | Легкоатлетические упражнения.        | 16                      | 6                |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики.  | 18                      | 6                |
| 1.4      | Лыжная подготовка.                   | 20                      | 7                |
| 1.5      | Спортивные игры (волейбол)           | 19                      | 7                |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>             | <b>32</b>               |                  |
| 2.1      | Спортивные игры (баскетбол)          | 27                      | 9                |
| 2.2      | Спортивные игры (футбол)             | 5                       | 1                |
|          | Всего часов                          | 105                     | 37               |

#### **IV. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и

- вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания

по данному учебному предмету.

#### **VI. Перечень учебно-методического и материального обеспечения.**

1. . В. И. Лях, А. А. Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2012г.
2. В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений –М.:Просвещение,2010.

### 3. Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- Компьютерное оборудование (ноутбук, проектор)
- Спортивный инвентарь и оборудование:

Мячи баскетбольные – 15 шт.

Мячи волейбольные – 10 шт.

Мячи футбольные – 2 шт.

Лыжи – 24 шт.

Ботинки лыжные – 24 шт.

Палки лыжные – 21 шт.

Маты – 8 шт.

Барьеры – 4 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

Козел – 1 шт.

Кольца баскетбольные – 6 шт.

Планка для прыжков в высоту – 1 шт.

## **VII. Приложения.**

**Приложение №1**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень    |         |            |             |         |            |
|-------|------------------------|-------------------------------|-------------|------------|---------|------------|-------------|---------|------------|
|       |                        |                               |             | Мальчики   |         |            | девочки     |         |            |
|       |                        |                               |             | Низкий     | Средний | Высокий    | Низкий      | Средний | Высокий    |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                   | 11          | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше  | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
|       |                        |                               | 12          | 6,0        | 5,8—5,4 | 4,9        | 6,3         | 6,2—5,5 | 5,0        |
|       |                        |                               | 13          | 5,9        | 5,6—5,2 | 4,8        | 6,2         | 6,0—5,4 | 5,0        |
|       |                        |                               | 14          | 5,8        | 5,5—5,1 | 4,7        | 6,1         | 5,9—5,4 | 4,9        |
|       |                        |                               | 15          | 5,5        | 5,3—4,9 | 4,5        | 6,0         | 5,8—5,3 | 4,9        |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с       | 11          | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
|       |                        |                               | 12          | 9,3        | 9,0—8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,6—9,1 | 8,8        |
|       |                        |                               | 13          | 9,3        | 9,0—8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,5—9,0 | 8,7        |
|       |                        |                               | 14          | 9,0        | 8,7—8,3 | 8,0        | 9,9         | 9,4—9,0 | 8,6        |
|       |                        |                               | 15          | 8,6        | 8,4—8,0 | 7,7        | 9,7         | 9,3—8,8 | 8,5        |

|   |                   |   |  |             |           |             |            |           |             |           |
|---|-------------------|---|--|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см  | 11   | 140 и ниже  | 160—180   | 195 и выше  | 130 и ниже | 150—175   | 185 и выше  |           |
|   |                   |   | 12   | 145         | 165—180   | 200         | 135        | 155—175   | 190         |           |
|   |                   |   | 13   | 150         | 170—190   | 205         | 140        | 160—180   | 200         |           |
|   |                   |   | 14   | 160         | 180—195   | 210         | 145        | 160—180   | 200         |           |
|   |                   |   | 15   | 175         | 190—205   | 220         | 155        | 165—185   | 205         |           |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м   | 11   | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000  | 1100 и выше |           |
|   |                   |   | 12   | 950         | 1100—1200 | 1350        | 750        | 900—1050  | 1150        |           |
|   |                   |   | 13   | 1000        | 1150—1250 | 1400        | 800        | 950—1100  | 1200        |           |
|   |                   |   | 14   | 1050        | 1200—1300 | 1450        | 850        | 1000—1150 | 1250        |           |
|   |                   |   | 15   | 1100        | 1250—1350 | 1500        | 900        | 1050—1200 | 1300        |           |
| 5 | Гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                                 | 11   | 2 и ниже    | 6—8       | 10 и выше   | 4 и ниже   | 8—10      | 15 и выше   |           |
|   |                   |   | 12   | 2           | 6—8       | 10          | 5          | 9—11      | 16          |           |
|   |                   |   | 13   | 2           | 5—7       | 9           | 6          | 10—12     | 18          |           |
|   |                   |   | 14   | 3           | 7—9       | 11          | 7          | 12—14     | 20          |           |
|   |                   |   | 15   | 4           | 8—10      | 12          | 7          | 12—14     | 20          |           |
| 6 | Силовые           | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11   | 1           | 4—5       | 6 и выше    |            |           |             |           |
|   |                   |   | 12   | 1           | 4—6       | 7           |            |           |             |           |
|   |                   |   | 13   | 1           | 5—6       | 8           |            |           |             |           |
|   |                   |   | 14   | 2           | 6—7       | 9           |            |           |             |           |
|   |                   |   | 15   | 3           | 7—8       | 10          |            |           |             |           |
|   |                   |   | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11          |           |             |            | 4 и ниже  | 10—14       | 19 и выше |
|   |                   |   |  | 12          |           |             |            | 4         | 11—15       | 20        |
|   |                   |   |  | 13          |           |             |            | 5         | 12—15       | 19        |
|   |                   |   |  | 14          |           |             |            | 5.        | 13—15       | 17        |
|   |                   |   |  | 15          |           |             |            | 5         | 12—13       | 16        |

Приложение №2

**Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов.**

|                                       |   | 5 класс |     |     | 6 класс |     |     | 7 класс |     |     | 8 класс |     |     | 9 класс |     |     | 10 класс |     |     | 11 класс |     |     |
|---------------------------------------|---|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|----------|-----|-----|----------|-----|-----|
|                                       |   | 3       | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   | 3        | 4   | 5   | 3        | 4   | 5   |
| <b>Прыжок<br/>в длину<br/>с места</b> | М | 150     | 160 | 170 | 155     | 165 | 175 | 170     | 185 | 195 | 175     | 190 | 205 | 180     | 200 | 215 | 190      | 210 | 220 | 200      | 220 | 230 |
|                                       | Д | 145     | 150 | 160 | 150     | 158 | 166 | 150     | 160 | 170 | 155     | 165 | 175 | 160     | 170 | 180 | 164      | 175 | 185 | 165      | 175 | 185 |
| <b>Прыжок<br/>в высоту</b>            | М | 90      | 100 | 110 | 95      | 105 | 115 | 100     | 110 | 120 | 105     | 115 | 125 | 110     | 120 | 130 | 115      | 125 | 135 | 120      | 130 | 140 |
|                                       | Д | 85      | 90  | 100 | 90      | 95  | 105 | 90      | 100 | 110 | 95      | 105 | 115 | 100     | 110 | 120 | 100      | 110 | 125 | 105      | 115 | 125 |
| <b>Метание<br/>мяча</b>               | М | 24      | 27  | 30  | 25      | 29  | 36  | 25      | 31  | 39  | 28      | 37  | 42  | 35      | 40  | 46  | -        | -   | -   | -        | -   | -   |
|                                       | Д | 16      | 18  | 20  | 17      | 19  | 23  | 17      | 20  | 26  | 18      | 21  | 27  | 19      | 23  | 28  | -        | -   | -   | -        | -   | -   |



|   |   |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Скакалка<br/>а 20 сек.,<br/>30 сек. -<br/>9кл.</b>               | М | 38    | 40   | 42   | 42   | 44   | 46   | 46   | 48   | 50   | 50    | 52    | 54    | 64    | 66     | 68    | 64    | 66    | 68    | 64    | 66    | 68    |
|   | Д | 40    | 42   | 44   | 46   | 48   | 50   | 52   | 54   | 56   | 56    | 58    | 60    | 70    | 72     | 74    | 82    | 84    | 86    | 84    | 86    | 88    |
| <b>30 м.</b>  | М | 6,4   | 5,8  | 5,2  | 6,0  | 5,4  | 5,1  | 5,8  | 5,2  | 5,0  | 5,6   | 5,1   | 4,9   | 5,5   | 5,0    | 4,6   | 5,2   | 4,8   | 4,4   | 5,2   | 4,8   | 4,4   |
|   | Д | 6,8   | 6,0  | 5,4  | 6,4  | 5,5  | 5,2  | 6,0  | 5,4  | 5,1  | 5,8   | 5,2   | 5,0   | 5,6   | 5,2    | 5,0   | 5,8   | 5,4   | 4,8   | 5,8   | 5,4   | 4,8   |
| <b>60 м.</b>  | М | 11,1  | 10,6 | 10,1 | 11,1 | 10,4 | 9,8  | 10,1 | 9,4  | 8,9  | 10,0  | 9,3   | 8,6   | 10,0  | 9,2    | 8,5   | 9,6   | 8,6   | 8,0   | 9,1   | 8,3   | 7,8   |
|   | Д | 11,5  | 11,0 | 10,5 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 10,6  | 10,2  | 9,8   | 10,5  | 10,0   | 9,4   | 10,5  | 10,0  | 9,5   | 10,5  | 10,0  | 9,5   |
| <b>1.5 км.-<br/>5-7кл.<br/>2км.-8,9<br/>кл. 3км.-<br/>10,11 кл.</b> | М | 9,20  | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 8,40 | 8,10 | 7,50 | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 11,00 | 10,,00 | 9,20  | 12,40 | 11,40 | 10,10 | 12,20 | 11,30 | 10,00 |
|   | Д | 10,10 | 9,50 | 9,30 | 9,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 13,40 | 12,40 | 11,00 | 13,00 | 12,00  | 10,20 | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 16,30 | 15,00 | 13,00 |

## 2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| скоростные             | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.                      | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжки в длину с места, см  | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | -       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000м, мин  | 8.50     | 10.20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10.0     | 14.0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12.0     | 10.0    |