

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 классы

*Для образовательных организаций,
реализующих программы основного общего образования*

Донецк
2020

Составители:

Михайлюк С.И., заведующий отделом физической культуры и спортивно-массовой работы ГОУ ДПО «ДонРИДПО» (руководитель творческой группы)

Макущенко И.В., начальник отдела молодежи, спорта и туризма администрации города Енакиево

Негода Е.А., старший преподаватель кафедры общественно-гуманитарных дисциплин и методики их преподавания ГОУ ДПО «ДонРИДПО», кандидат исторических наук,

Гречановская В.О., руководитель физвоспитания ГПОУ «Донецкое горное профессионально-техническое училище»

Вотинцев И.А., учитель физической культуры МОУ «Лицей № 2 «Престиж» г. Макеевки»

Ребро З.А., учитель физической культуры МОУ «СШ № 62 г. Макеевки»

Рыбальченко А.Н., учитель физической культуры МОУ «ОШ №91 г. Макеевки»

Черкашина Т.Н., учитель физической культуры МОУ «СШ №18 г. Макеевки»

Шкляревич О.А., учитель физической культуры МОУ «СШ № 103 г. Макеевки»

Научно-методическая редакция:

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

Рецензенты:

Белых С.И., заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», кандидат педагогических наук, доцент

Варавина Е.Н., доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», кандидат медицинских наук

Денисова Г.В., учитель физической культуры Донецкой гимназии № 70

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., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. –
5-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО».
– Донецк: Истоки, 2020. – 266 с.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	9
III. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	12
5 класс	12
6 класс	24
7 класс	40
8 класс	57
9 класс	75
V. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	92
VI. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	93
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	96
Спортивная борьба	96
Флорбол	110
Аэробика.....	116
Народные и подвижные игры	125
Кроссфит.....	130
Городки	144
Плавание.....	150
Шашки.....	166
Бадминтон	180
Гиревой спорт.....	193
Настольный теннис.....	198
Мини-футбол.....	202
«Simple теннис»	208
Дзюдо.....	215
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	227
ПРИЛОЖЕНИЯ	229
Приложение 1. Оценивание состояния физической подготовленности обучающихся.....	229
Приложение 2. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Физическая культура»	234

Приложение 3. Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"	250
Приложение 4. Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»	258
Приложение 5. Глоссарий предмета «Физическая культура»	259
Приложение 6. Условия выполнения упражнений для определения динамики изменений показателей развития физических качеств.....	261
Приложение 7. Информация для учителя физической культуры.....	263

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.

Физической 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.

Общая характеристика учебного предмета

Программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций разработана на основе программ по физической культуре:

- Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с.
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов»/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012;

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-ПНС, от 03.08.2018 № 249-ПНС от 12.06.2019 № 41-ПНС, от 18.10.2019 № 64-ПНС, от 13.12.2019 № 75-ПНС, от 06.03.2020 № 107-ПНС, от 27.03.2020 № 116-ПНС);

- 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, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-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;
- Критериями оценивания учебных достижений обучающихся в системе дошкольного, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования составленными на основании методических рекомендаций: «Пяти бальная система оценивания учебных достижений школьников Донецкой Народной Республики», утверждённой решением научно-методического совета Донецкого ИППО (Протокол №1 от 29.01.2015г.);
- Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 120-НП,
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, утверждённой Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182)

Программа состоит из Пояснительной записки, примерного учебно-тематического плана, содержания изучения предмета и примерного распределения учебного времени для 5-9 классов, приложений. 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

Цели и задачи реализации Программы

Целью программы основного общего образования «Физическая культура» (5-9 класс) для общеобразовательных организаций является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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, 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.

Содержание учебной программы

Программа состоит из Пояснительной записки, примерного учебно-тематического плана, содержания учебного материала и требований к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся, ориентировочных контрольных нормативов, критериев оценивания учебной деятельности обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», приложений.

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 350 учебных часов на пять лет обучения.

Третий час для преподавания учебного предмета «Физическая культура» выделяется и финансируется из часов внеурочной деятельности с 5 по 9 класс (175 часов).

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Особенности организации образовательного процесса в 5-9 классах по предмету «физическая культура»

Особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туризм) и тестирование физической подготовленности обучающихся.

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.

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 во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд 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 лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, туризм – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений как отдельный раздел: «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО) в соответствии с критериями оценивания по физической культуре (Приложение 1.).

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.

Третий час для преподавания учебного предмета «Физическая культура» выделяется и финансируется из часов внеурочной деятельности. Часы вариативной части внеурочной деятельности могут распределяться на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки обучающихся. Внеурочные учебные занятия имеют практическую направленность и проводятся в форме спортивно-оздоровительной деятельности, их организация предусматривает создание спортивно-досуговой среды в рамках подготовки обучающихся к соревновательной деятельности и сдаче норм Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

Программный материал внеурочных занятий обеспечивает широкий выбор вариативного компонента: «Спортивная борьба», «Флорбол», «Аэробика», «Народные и подвижные игры», «Кроссфит», «Городки», «Плавание», «Шашки», «Бадминтон», «Гиревой

спорт», «Настольный теннис», «Мини-футбол», «Simple теннис», «!Дзюдо». Приоритетными направлениями развития вариативных видов спорта определены «Бадминтон» (не менее 7 часов) и «Дзюдо».

В общеобразовательной организации могут быть организованы специальные медицинские группы, которые формируются по показаниям врачей после углублённого медицинского осмотра обучающихся.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации обучающихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится. С 16.09. по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (теоретический опрос) и контрольных упражнений (метание малого мяча, вязка узлов, удары по воротам и др.). Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современное олимпийское движение. 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. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

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 брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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. **Туризм:** общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка. **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. **«Комплексный тест-оценивание состояния физической подготовленности»:** бег 30 м.; наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег 4х9 м.; поднимание туловища из положения лёжа; подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег или смешанное перемещение по пересечённой местности. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо: элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

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 (основная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, туризм, самостраховка на примере вида спорта дзюдо).

III. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 часа обязательные аудиторные занятия и
1 ч. внеурочная деятельность

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	70	70	70	70	70
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)	18	18	18	18	18
1.5	Туризм	8	8	8	8	8
1.6	Физическое совершенствование	7	7	7	7	7
1.7	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**	7	7	7	7	7
	Резервные часы***	2	2	2	2	2
2.	Внеурочные занятия****	35	35	35	35	35
2.2	Вариативный компонент внеурочной деятельности	34	34	34	34	34
2.2.1	Спортивная борьба	+	+	+	+	+
2.2.2	Флорбол	+	+	+	+	+
2.2.3	Аэробика	+	+	+	+	+
2.2.4	Народные и подвижные игры	+	+	+	-	-
2.2.5	Кроссфит	+	+	+	+	+
2.2.6	Городки	+	+	+	+	+
2.2.7	Плавание	+	+	+	+	+
2.2.8	Шашки	+	+	+	+	+
2.2.9	Бадминтон	7	7	7	7	7
2.2.10	Гиревой спорт	-	-	+	+	+
2.2.11	Настольный теннис	+	+	+	+	+
2.2.12	Мини-футбол	+	+	+	+	+
2.2.13	«Simple теннис»	+	+	+	+	+
2.2.13	Дзюдо	+	+	+	+	+
	Резервные часы***	1	1	1	1	1
	Всего	105	105	105	105	105

Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы
Самостраховка на основе вида спорта дзюдо** - 7 часов раздела программы планируются при наличии кадрового и материально-технического обеспечения или перераспределяются на другие разделы программы на усмотрение учителя физической культуры.

Резервные часы *** - 2 часа резервного времени распределяются на усмотрение учителя.

Третий час занятий физической культурой****- третий час для преподавания учебного предмета «Физическая культура» выделяются и финансируются из часов внеурочной деятельности.

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

5 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	
<p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие школьника. Индивидуальные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки).</p> <p>Здоровый образ жизни. Понятие здоровье и образ жизни. Содержание здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности обучающихся.</p> <p>Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: масса – ростовой индекс Кетле 2. Определение координационной функции нервной системы – индекс Ромберга. Правила самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Легенды Олимпии. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Легенды Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>понимает влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие школьника;</p> <p>определяет понятие здоровье и образ жизни, объясняет: содержание здорового образа жизни; влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности обучающихся;</p> <p>Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста;</p> <p>знает и умеет выполнять экспресс оценку физического здоровья: масса – ростовой индекс Кетле 2., определять координационную функцию нервной системы – индекс Ромберга.</p> <p>знает и выполняет: правила самостоятельных занятий, простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p> <p>Знает: о Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>знает: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР» и технику их выполнения.</p> <p>выполняет: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет представление об Олимпизме и олимпийском движении. Олимпийских играх, их идеалах и олимпийских ценностях.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	
<p>Знания. Правила охраны жизнедеятельности на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет содержание программы, правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий; выполняет: правила поведения на уроках основной гимнастики</p>
Строевые упражнения	
<p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы 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 обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, изменение длины шага.</p>	<p>Обучающийся Знает разновидности строя, элементы строя. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Фронт. Тыл. Строевые приемы на месте. Способы передвижения. выполняет строевые упражнения: 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 обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, изменение длины шага.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине). Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой, наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.). Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя;</p>	<p>знает и выполняет: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов и с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). ОРУ у гимнастической стенки в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине). выполняет упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки низкому бревну; ходьбу, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).	- подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).
Разновидности передвижения: ходьба, бег	
<p>Ходьба. Ходьба обычным или походным шагом, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, ходьба, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом. Ходьба скрестным шагом по диагоналям и разметке со сменой длины шага, спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности бега: обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами</p>	<p>знает и выполняет: ходьбу обычным или походным шагом, ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, ходьбу, пригнувшись, ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полуприседе, в приседе, ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, ходьбу скрестным шагом по диагоналям и разметке со сменой длины шага. Спортивную ходьбу в полуприседе, в полном приседе по диагоналям и разметке со сменой длины шага, спортивную ходьбу.</p> <p>знает и выполняет: обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами</p>
Акробатические и гимнастические упражнения	
<p>Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка»; комбинации из разученных упражнений;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений в равновесии</p> <p>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.</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>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.</p> <p>Разновидности упоров: перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает и выполняет:</p> <p>упражнения в равновесии: ходьбу приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах, стойки «фламинго» и «ласточка»; комбинации из разученных упражнений;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений в равновесии</p> <p>И. п. – стойка правая перед левой, руки вверх. Два приставных шага с левой ноги, два приставных шага с правой ноги, шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны, шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз, упор присев, соскок, прогибаясь вправо.</p> <p>знает и выполняет висы: 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, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо) на перекладине</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>одной вперед с поворотом налево (направо) на перекладине (мальчики), (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре), на брусках (мальчики).</p> <p>Подтягивание и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).</p> <p>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).</p> <p>Упоры: напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусков (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девочки); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики); ходьбу на руках в упоре по полу (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), в упоре на гимнастической скамейке (девочки);</p> <p>Лазания и перелезания. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук; подтягивание в упоре лежа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног;</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка из положения лежа на спине; 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; «полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки; мост из положения стоя с помощью (девочки); комбинация из разученных упражнений.</p> <p>Опорные прыжки: подводящие упражнения для обучения</p>	<p>(мальчики); разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре), на брусках (мальчики).</p> <p>Подтягивание и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).</p> <p>Контрольная комбинация упражнений Низкая перекладина (мальчики, девочки): 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).</p> <p>упоры: напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусков (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девочки); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики); ходьбу на руках в упоре по полу (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), в упоре на гимнастической скамейке (девочки);</p> <p>знает и выполняет:</p> <p>лазание: по наклонной гимнастической скамейке, По гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук. По гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук. Подтягивание в упоре лёжа на груди по наклонной гимнастической скамейке; лазание по канату в три приема с помощью ног;</p> <p>акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине; 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; «полушпагат» и «шпагат» с опорой на руки; мост из положения стоя с помощью (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: Знает и выполняет: подводящие упражнения для обучения опорному прыжку согнув ноги:</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>опорному прыжку согнув ноги: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p>	<p>вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>Знает и выполняет:</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики</p> <p>Комплекс из 5-6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>Контрольная комбинация упражнений:</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. История развития легкой атлетики, легкоатлетические виды спорта. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>Знает: историю развития легкой атлетики, легкоатлетические виды спорта, правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p>
Разновидности ходьбы и бега	
<p>Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, спиной вперед, спортивным шагом, обычная ходьба с изменением длины и частоты шагов;</p> <p>Разновидности бега.</p>	<p>знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, спиной вперед, спортивным шагом; обычную ходьбу с изменением длины и частоты шагов;</p> <p>разновидности бега.</p>
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмеркой», спиной вперед), из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий;</p> <p>Разновидности прыжков: прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков), в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге».</p> <p>Прыжки с места: прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; с поворотом на 90°, 180°; прыжки в длину с отталкиванием двумя ногам на заданное расстояние, прыжки через скакалку, прыжки с ноги на ногу; тройной прыжок с места; прыжки с разбега: прыжки в длину согнув</p>	<p>специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмеркой», спиной вперед), из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий;</p> <p>разновидности прыжков: прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков), в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге»;</p> <p>прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; с поворотом на 90°, 180°; прыжки в длину с отталкиванием двумя ногам на заданное расстояние, прыжки через скакалку, прыжки с ноги на ногу; тройной прыжок с места;</p> <p>прыжки с разбега: прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега; прыжки в высоту с</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>ноги с короткого разбега; прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».</p> <p>Специальная физическая подготовка: 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 - 400 метров; «челночный» бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.</p> <p>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) с разбега; прыжки через скакалку.</p> <p>Метание: теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу-вверх, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком в ладони, после поворота на 90°, после приседания;</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег – 300 метров, девочки – 300 метров или смешанное передвижение 1000 метров</p>	<p>прямого разбега способом «перешагивание»; знает и выполняет:</p> <p>Специальная физическая подготовка: 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 - 400 метров; «челночный» бег 4×9 метров; равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени;</p> <p>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) с разбега; прыжки через скакалку;</p> <p>знает и выполняет: метание: теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели; броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу-вверх, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком в ладони, после поворота на 90°, после приседания;</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости;</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 300 метров, девочки – 300 метров или смешанное передвижение 1000 метров</p> <p>соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ	
Основы знаний	
<p>История развития спортивных игр. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми.</p>	<p>Обучающийся Знает: Историю развития спортивных игр. Основные правила спортивных игр. знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Выполняет требования к подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми, мест занятий, перехода к месту занятий.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку. 	<p>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.
<p>Специальные упражнения для обучения передвижениям</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки.</p> <p>Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек.</p> <p>Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру). Ходьба в полуприседе.</p> <p>Рывок к мячу по сигналу.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять:</p> <p>Специальные упражнения для обучения передвижениям:</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе. Рывок к мячу по сигналу.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств: силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч» выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки» «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>	<p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств: силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч» выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки» «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>
Баскетбол	
<p>Техника игры. Стойка баскетболиста. Техника владения телом: все движения без мяча: повороты, все виды пробежек, остановок и прыжков. Передвижение с мячом и без мяча.</p> <p>Основы ловли мяча. Передача мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в корзину одной рукой с места. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Повороты. Обманные действия</p> <p>Тактика игры в защите. Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>	<p>знает и выполняет:</p> <p>стойку баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Технику владения телом: все движения без мяча: повороты, все виды пробежек, остановок и прыжков.</p> <p>Основы ловли мяча. Передачу мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановку прыжком. Броски в корзину одной рукой с места. Ловля мяча. Удары по мячу. Ведение мяча. Повороты. Обманные действия</p> <p>Тактика игры в защите. Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра</p>
Волейбол	
<p>Техника игры. Стойка волейболиста, прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача.</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для приёма мяча после подачи.</p> <p>Командные действия: расстановка игроков на площадке. Волейбол по упрощенным правилам, «Пионербол».</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает и выполняет: стойку волейболиста, прием и передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу;</p> <p>тактика игры: Индивидуальные действия: ориентируется на площадке, выбирает исходное положение для приёма мяча с подачи.</p> <p>Командные действия: знает и выполняет: расстановку игроков на площадке; применяет изученные приёмы в условиях игры; играет в волейбол по упрощенным правилам, в «Пионербол».</p>
Гандбол	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Техника игры. Стойка гандболиста; Держание мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четвёрках, со сменой мест в противоположных колоннах. Передача и ловля мяча в движении в парах. Основные способы передвижения. Остановка двумя шагами. Ведение мяча, бросок одной рукой сверху. Броски в ворота согнутой рукой сверху в прыжке; семиметровый штрафной бросок.</p> <p>Техника игры вратаря. Стойка вратаря, передвижения, выпады ловля мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приёма мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.</p> <p>Тактика защиты. Выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Блокирование. Игры с элементами гандбола. Учебная игра.</p>	<p>Гандбол: знает и выполняет: стойку гандболиста; держание мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте. Передачу и ловлю мяча на месте в парах, в тройках, в четвёрках, со сменой мест в противоположных колоннах. Передачу и ловлю мяча в движении в парах. Основные способы передвижения. Остановку двумя шагами. Ведение мяча, бросок одной рукой сверху в прыжке; семиметровый штрафной бросок.</p> <p>Техника игры вратаря. Стойку вратаря, передвижения, выпады ловлю мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приёма мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.</p> <p>Тактика защиты. Выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Блокирование. Игры с элементами гандбола. Учебная игра.</p>
Футбол	
<p>Техника игры. Удары по мячу ногой. Удар внутренней частью подъёма по неподвижному мячу. Удар внутренней стороной стопы. Удары ногой по мячу, летящему в воздухе. Удары с полулёта. Остановка мяча. 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.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря. Отбивание и выбрасывание мяча. Ловля мяча с боку, игра на выходе, отбивание мяча одной и двумя руками.</p> <p>Тактика игры в нападении. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки. Учебная игра</p> <p>Тактика защиты: умеет выбрать позицию относительно соперника и противодействовать получению им мяча. Применяет изученные приемы в условиях</p>	<p>Техника игры: Ведение 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 полулёта. Остановка мяча. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Маневрирование на поле, выбор свободного места для приёма мяча.</p> <p>Техника игры вратаря: ловлю мяча с боку, игру на выходе, отбивание мяча одной и двумя руками.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор свободного места для приёма мяча. Командные действия: взаимодействие двух и более игроков во время атаки.</p> <p>Тактика защиты: умеет выбрать позицию относительно соперника и противодействовать получению им мяча. Применяет изученные приемы в условиях</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
игры.	игры.
ТУРИЗМ	
<p>Знания. Правила техники безопасности на занятиях по туризму и правила поведения при разведении костров, виды постановки костров. Общие сведения о туризме. Виды туризма.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий с элементами условного болота по кочкам, жердям, бревну, движение в три такта.</p> <p>Техническая подготовка. Установка палатки, техника вязания туристических узлов «простой», «простой проводник», «контрольный», техника укладки рюкзака</p> <p>Устройство компаса и его работа. Определение сторон света по компасу и без. Определение азимута и движение по азимуту: ориентация карты; измерения по карте, определение масштаба, перевод из одного масштаба в другой, работа с транспортиром. Сверка на местности. Контрольный пункт. Вязание туристических узлов «простой», «простой проводник», «контрольный (простой)».</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 	<p>Обучающийся</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма</p> <p>владеет: общими сведениями о туризме и его видах,</p> <p>знает виды природных препятствий и виды постановки костров;</p> <p>владеет: техникой выполнения упражнений для преодоления завалов, прохождения условного болота; техникой.</p> <p>техникой установки палатки, техникой вязания туристических узлов «простой», «простой проводник», «контрольный»; техникой укладки рюкзака;</p> <p>выполняет: определение сторон света по компасу и без, определение азимута и движение по азимуту: ориентирует карту, определяет, какие топографические знаки присутствуют на карте, проводит сверку, на местности. Находит контрольный пункт.</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
Основы знаний виду спорта дзюдо	
<p>История возникновения и развития дзюдо.</p> <p>Форма для занятий дзюдо.</p> <p>Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо.</p>	<p>Обучающийся имеет представление о:</p> <p>Форме для занятий дзюдо.</p> <p>выдающихся спортсменах Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований.</p> <p>Правилах предупреждения травматизма во время занятий дзюдо.</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам..</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам..</p> <p>разновидности бега: Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед-назад, скрестным бегом. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Перемещения с набивными мячами (1кг.)</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперере-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: общеразвивающие упражнения:</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Перемещения с набивными мячами (1кг.)</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперере-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.	скрестным захватом рук партнера.
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на примере вида спорта дзюдо	
<p>Перекаты вперед через правое и левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо).</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа».</p> <p>Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>Перекааты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо).</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа».</p> <p>Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост».</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое и левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p>
Подвижные игры и эстафеты	
<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>"Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками",</p> <p>"Перебежка с вырубкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами"</p> <p>«Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица" "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>	<p>Обучающийся знает и умеет играть в:</p> <p>"Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками",</p> <p>"Перебежка с вырубкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по акробатике: (слитно) : кувырок вперед через плечо (1б.), кувырок назад через плечо (1б.), стойка на лопатках, пережат назад через плечо (2б), «мост» (1б). 3-5 покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста» (2б), лечь на спину (1б) , встать (0б)..</p>	<p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по акробатике: кувырок вперед через плечо, кувырок назад через плечо, стойка на лопатках, пережат назад через плечо, 3-5 покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста», лечь на спину, встать..</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».\</p> <p>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 1. Наклон вперед. 2. Прыжок в длину с места. 3. Челночный бег 4х9 м. 4. Поднимание туловища 5. Подтягивание или сгибание и разгибание рук 6. Бег 300м или смешанное передвижение 600м 	<p>Обучающийся: Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Диагностика уровня развития физической подготовленности ГФСК «ГТО ДНР». имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга. выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР» соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>

6 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА	
<p>Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические требования здорового образа жизни. Место физических упражнений в режиме дня здорового образа жизни шестиклассника в различные периоды года. Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на</p>	<p>Обучающийся: понимает влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие; понятие физическая культура личности, физическое развитие и физическая подготовленность называет индивидуальные показатели физического развития; правила проведения не</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>состояние здоровья и умственную работоспособность. Комплекс упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Понятие закаливания. Влияние закаливания на эмоциональное состояние здоровья обучающихся.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль Понятие физическая культура личности, физическое развитие и физическая подготовленность. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя до и после физической нагрузки.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения тестовых упражнений, определяющих уровень развития двигательных качеств.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Становление современных Олимпийских игр. Первые зимние Олимпийские игры (1924). Отечественные спортсмены на олимпийской арене и их достижения. Современное олимпийское движение.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Правила оказания первой помощи пострадавшему.</p>	<p>менее трех подвижных игр;</p> <p>выполняет комплекс упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий</p> <p>соблюдает правила самостоятельных занятий</p> <p>знает правила самостоятельных занятий</p> <p>определяет понятие физическая культура личности, физическое развитие и физическая подготовленность, понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений; правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД); норму веса для своего роста;</p> <p>Знает и умеет выполнять: экспресс оценку физического здоровья обучающихся. Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга.</p> <p>Знает: о Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Знает: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР» и технику их выполнения.</p> <p>Выполняет: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет представление об Олимпийских играх, олимпийском движении, их идеалах и ценностях;</p> <p>соблюдает: правила безопасного поведения обучающихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья; правила передвижения к месту занятий физической культурой; простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	
<p>Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка к занятиям по гимнастике. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест занятий.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Развитие основных физических качеств.</p>	<p>Обучающийся знает правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p>Выполняет комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.</p>
Строевые упражнения	
<p>Разновидности строя, элементы строя. Строй. Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения.</p> <p>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.</p>	<p>Обучающийся Знает разновидности строя, элементы строя. Строй, Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения.</p> <p>Выполняет строевые упражнения: 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, изменение длины шага.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Разновидности ходьбы и бега ходьба на носках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом); ходьба на пятках, на внешней части стопы, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения с отягощением (весом собственного тела). Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах. ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы и бега: ходьбу на носках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом); ходьбу на пятках, на внешней части стопы, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения с отягощением (весом собственного тела). Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах. ОРУ у гимнастической стенки, в парах. Наклон вперед из исходного положения, сидя</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Напрыгивания и спрыгивания.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой,</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); соблюдает: правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая). 	<p>на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Напрыгивания и спрыгивания.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой,</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти); соблюдает: правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).
Разновидности ходьбы и бега	
<p>Ходьба: ходьба обычным или походным шагом, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок. ходьба, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полу приседе, в приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, Ходьба скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага, спортивной ходьбой.</p> <p>Разновидности бега. Обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.</p>	<p>знает и выполняет: ходьбу обычным или походным шагом, ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, ходьбу, пригнувшись. Ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полу приседе, в приседе, ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, Ходьбу скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага. Спортивную ходьбу, в полуприседе, в полном приседе по диагоналям и разметке со сменой длины шага, спортивную ходьбу.</p> <p>знает и выполняет: обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.</p>
Акробатические и гимнастические упражнения	
<p>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.</p>	<p>Обучающийся выполняет 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.</p> <p>Комбинация для совершенствования и</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Комбинация для совершенствования и контрольного урока. 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.</p> <p>Висы и упоры. Перекладина низкая. Перемахи, упор сзади, соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом; в висе на согнутых руках поднимание и опускание согнутых в коленях ног; в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; подтягивание из виса (мальчики), из виса стоя и лежа (девочки); в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики).</p> <p>Контрольная комбинация упражнений (мальчики, девочки) 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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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</p>	<p>контрольного урока. И. п. – стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок, поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны, взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках, полуприседе, опуская руки вниз, поворот кругом, шаг левой, мах правой и хлопок под ногой, выпад правой, руки в стороны, с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца», соскок прогибаясь.</p> <p>Знает и выполняет висы и упоры: Перекладина низкая. Перемахи, упор сзади, соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом; в висе на согнутых руках поднимание и опускание согнутых в коленях ног; в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; подтягивание из виса (мальчики), из виса стоя и лежа (девочки); в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики).</p> <p>Контрольная комбинация упражнений (мальчики, девочки) Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор, перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом), перемах левой в упор сзади, поворот налево кругом в упор, махом назад соскок.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом, упор согнув ноги и сед ноги врозь, опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях, перемах внутрь и мах назад, мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>назад внутрь брусьев – 2,0 балла.</p> <p>Брусья р/в (девочки) Смешанные висы, перемахи, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.</p> <p>Комбинация для контрольного урока Из вися 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.</p> <p>Лазание. По гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема. Лазание по канату в три приема.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед; из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев.</p> <p>Закрепление техники кувырков вперед и ранее изученных элементов. 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.</p> <p>«Мост» из положения стоя с помощью; комбинация из трех разученных упражнений.</p> <p>Длинный кувырок вперед.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для мальчиков: Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3,0 б., лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекаатом назад стойка на лопатках(держать)-1,5 б., перекаатом вперед упор присев – 1,5 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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., перекаат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь</p>	<p>Брусья р/в Смешанные висы, перемахи, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.</p> <p>Комбинация для контрольного урока Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж, перемах правой в упор ноги врозь, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху), перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж, махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис, размахивание изгибами и соскок махом назад.</p> <p>лазание: по гимнастической лестнице изученными способами, по канату в два приема. Лазание по канату в три приема.</p> <p>Знает и выполняет: акробатические упражнения: из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев.</p> <p>Закрепление техники кувырков вперед и ранее изученных элементов.</p> <p>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, длинный кувырок вперед</p> <p>«Мост» из положения стоя с помощью; комбинация из трех разученных упражнений;</p> <p>Длинный кувырок вперед.</p> <p>Знает и выполняет: Контрольная комбинация упражнений урока для мальчиков: Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью, лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекаатом назад стойка на лопатках (держать), перекаатом вперед упор присев, кувырок назад в упор присев, длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для девочек: Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх, опуститься в «мост», лечь и стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>ноги врозь – 2,5 балла.</p> <p>Опорные прыжки. подводящие упражнения для обучения опорному прыжку согнув ноги: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики. комплекс из 8-10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Опорные прыжки. подводящие упражнения для обучения опорному прыжку согнув ноги: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Двигательные способности, которые развиваются способами легкой атлетики. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>	<p>Обучающийся Знает: правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; двигательные способности, которые развиваются средствами легкой атлетики.</p> <p>соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Изучает: Разновидности ходьбы: Ходьба с различным положением рук на носках; ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметке; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмеркой», спиной вперед), из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с ускорением из разных исходных положений.</p> <p>Прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на</p>	<p>Общая физическая подготовка. выполняет: ходьбу с различным положением рук на носках; ходьбу скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметке, спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмеркой», спиной вперед), преодолением условных препятствий.</p> <p>Выполняет: упражнения специальной физической подготовки Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением из разных исходных положений.</p> <p>Прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>одной ногой с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков); в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге».</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска мяча партнером.</p> <p>Упражнения для развития скорости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <p>- Бег 30 метров.</p> <p>- Бег мальчики – 300 метров, девочки – 300 метров или смешанное передвижение 1000 метров</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>	<p>прыжков), в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге»;</p> <p>Броски: броски набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; подбрасывание набивного мяча снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя хлопками, после поворота на 90° и 180°, после приседания, после броска мяча партнером.</p> <p>Упражнения для развития скорости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <p>- Бег 30 метров.</p> <p>- Бег мальчики – 300 метров, девочки – 300 метров или смешанное передвижение 1000 метров.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>
<p>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.</p> <p>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) с разбега.</p> <p>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.</p>	<p>бег: старт с опорой одной рукой; низкий старт, высокий старт, бег по дистанции, старт стартовый разбег, финиширование; бег 30 – 60 метров с учетом времени; равномерный бег (2 минуты, 4 минуты, 6 минут), челночный бег 4×9 метров; равномерный бег на дистанции 300 метров, 600 – 1500 метров.</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ</p>	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Основы знаний	
<p>История развития спортивных игр. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Основные правила спортивных игр.</p>	<p>Обучающийся Знает: Историю развития спортивных игр. Основные правила спортивных игр. знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Выполняет требования к подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми, мест занятий спортивными играми, перехода к месту занятий спортивными играми</p>
Общая физическая подготовка (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	
<p>Организационные и строевые упражнения. Разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.</p>	<p>Знает и выполняет: Организационные и строевые упражнения. разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять: специальные упражнения для обучения передвижениям: Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу рывок к мячу, подбор его и передача партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге, по очереди приседания на левой и правой ноге. Резкие изменения направления движений (маневренность). Броски ногами тяжёлых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега; серийные прыжки; прыжки через гимнастические снаряды; различные упражнения с отягощениями. Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости, специальной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки» «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>	<p>сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу рывок к мячу, подбор его и передача партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге, по очереди приседания на левой и правой ноге. Резкие изменения направления движений (маневренность). Броски ногами тяжёлых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега; серийные прыжки; прыжки через гимнастические снаряды; различные упражнения с отягощениями. Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки» «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>
Баскетбол	
Техника игры. Ловля мяча двумя и одной	<p>Обучающийся Знает и выполняет: Владеет техникой игры: ловля мяча двумя и</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача одной и двумя руками. Передача мяча снизу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий.</p> <p>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. Бросок мяча после ведения и двойного шага в кольцо. Штрафной бросок с 3-м; отвлекающие приемы, действия в защите (отбор мяча).</p> <p>Тактика игры в нападении. Освобождение и уходы от противника, повороты; быстрый переход от финтов к самой игре. 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 быстрым прорывом.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: Защитные действия игрока без мяча, выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие 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.</p>	<p>одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача мяча снизу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий.</p> <p>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. Бросок мяча после ведения и двойного шага в кольцо. Штрафной бросок с 3-м; отвлекающие приемы, действия в защите (отбор мяча).</p> <p>Тактика игры в нападении. Освобождение и уходы от противника, повороты; быстрый переход от финтов к самой игре. 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 быстрым прорывом.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: Защитные действия игрока без мяча, выбор позиции относительно расположения соперника на площадке противодействие получению им мяча. Выбор игрового момента для накрывания и отбивания мяча во время выполнения броска в кольцо.</p> <p>Командные действия: противодействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>
Гандбол	
<p>Техника игры: передача мяча в движении различными способами, 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. остановка двумя шагами; ведение мяча.</p> <p>Техника игры вратаря. Введение мяча в игру; ловля, отбивание, переводение мяча без падения.</p> <p>Тактика игры в нападении.</p>	<p>Владеет техникой игры: передача мяча в движении различными способами, 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.</p> <p>Владеет техникой игры вратаря. Введение мяча в игру; ловля, отбивание, переводение мяча без падения.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле; выбор</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Индивидуальные действия: дриблинг и финты без мяча и с мечем. Маневрирование на поле; выбор свободного места для получения мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.</p> <p>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.</p>	<p>свободного места для получения мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: блокирование игрока, который владеет и не владеет мячом. Командные действия: выбор позиции во время обороны. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.</p>
Волейбол	
<p>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.</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для выполнения второй передачи; выбор исходного 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».</p>	<p>Владеет техникой 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.</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для выполнения второй передачи; выбор выходного положения для приема мяча. Командные действия. Взаимодействия двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии во время защиты. Волейбол по упрощенным правилам «Пионербол». Учебная игра;</p>
Футбол	
<p>Техника игры. Упражнения для повышения навыка контроля мяча. Упражнения в парах: пас «щечкой» или «подъемом», 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, жонглирование мячом; упражнения для дриблинга. Удары по мячу на дальность, жонглирование разными частями тела мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. Броски мяча рукой; ловля, отбивание, переводения мяча без падения. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега.</p> <p>Тактика игры в нападении. Игровые ситуации: индивидуальные действия:</p>	<p>Техника игры. Упражнения для повышения навыка контроля мяча. Упражнения в парах: пас «щечкой» или «подъемом», 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, жонглирование мячом; упражнения для дриблинга. Удары по мячу на дальность, жонглирование разными частями тела мячом.</p> <p>Техника игры вратаря. Броски мяча рукой; ловля, отбивание, переводения мяча без падения. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега.</p> <p>Тактика игры в нападении. Игровые ситуации: индивидуальные действия: Маневрирование на поле; выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Маневрирование на поле; выбор свободного места для приема мяча. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.</p> <p>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.</p> <p>Тактика игры вратаря. Выбор места в штрафной площадке во время ловли мяча на выходе.</p> <p>Игры с элементами футбола. Учебная игра.</p>	<p>организации атаки.</p> <p>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.</p> <p>Тактика игры вратаря. Выбор места в штрафной площадке во время ловли мяча на выходе.</p> <p>Игры с элементами футбола. Учебная игра.</p>
ТУРИЗМ	
<p>Знания. Правила техники безопасности. Снаряжение туриста. Личное и групповое снаряжение туриста. Виды туристского костра. Основы ориентирования на местности. Определение на карте своего местонахождения.</p> <p>Специальная физическая подготовка. преодоление полосы препятствий с техническими этапами; подъём (с применением прусика), спуск (спортивным способом, дюльфером), а также с применением технических устройств (кулачек, кроль, жюмар, восьмерка и т.д.). Эстафеты с элементами туристической техники.</p> <p>Техническая подготовка. Ориентирование по схеме. Вязание туристических узлов «двойной схватывающий», «проводник восьмерка», «встречный».</p> <p>Технические действия с туристической системой самостраховки; оказание первой помощи пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего.</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 	<p>Обучающийся</p> <p>Распознает и называет: личное и групповое туристическое снаряжение;</p> <p>владеет: основами ориентирования.</p> <p>объясняет: действия при выполнении упражнений ориентирования по схеме;</p> <p>выполняет: преодоление полосы препятствий с техническими этапами; подъём (с применением прусика), спуск (спортивным способом, дюльфером), а также с применением технических устройств (кулачек, кроль, жюмар, восьмерка и т.д.)</p> <p>принимает участие: в эстафетах с элементами туристической техники;</p> <p>владеет: «техникой вязания туристических узлов; двойной схватывающий», «проводник восьмерка», «встречный», техникой вязания самостраховки («Прусик»);</p> <p>осуществляет: техническое прохождение туристических этапов подъём, спуск как лично, так и в команде;</p> <p>выполняет: оказание первой помощи пострадавшему, транспортировка пострадавшего; определяет вид и средства для переноски пострадавшего по типу травмы.</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). <p>соблюдает: правила безопасности при выполнении упражнений ориентирования на местности, при выполнении элементов.</p>
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
подготовки обучающихся	
САМОСТРАХОВКА НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
Основы знаний виду спорта дзюдо	
<p>История возникновения и развития дзюдо Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ) . Правила безопасного поведения в местах занятий.</p>	<p>Обучающийся имеет представление о: Истории возникновения и развития дзюдо Этикете дзюдо. Приветствии учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ) Правилах безопасного поведения в местах занятий</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», обогая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы. разновидности бега: на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, обогая препятствия, челночный бег, бег на выносливость. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди..</p>	<p>Обучающийся освоил и выполняет: Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Перемещения с набивными мячами (1кг.). Приседания на одной ноге у опоры, без опоры. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперемешок с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.</p>	<p>ног к груди.. Перемещения с набивными мячами (1кг.). Приседания на одной ноге у опоры, без опоры. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперемешок с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.</p>
<p>Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо</p>	
<p>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» перекаты назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Из седа, ноги врозь, из приседа падение на спину, на бок самостоятельно и с помощью партнера. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаты с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: 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» перекаты назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаты с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p>	
<p>"Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и</p>	<p>Обучающийся знает и умеет играть в:</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>	<p>"Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>
<p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по акробатике (балл): Самостраховка при падении на спину, на бок из упора присев.</p>	<p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по акробатике (балл): Исполнение падения из упора присев на бок вправо (1 б.), на бок влево (1 б.), на спину с хлопком по гимн. мату (2.5 б.), 2 кувырка вперед слитно.(2 б.), кувырок вперед через правое,(1б.) левое плечо(1б.),</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».\</p> <p>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 7. Наклон вперед. 8. Прыжок в длину с места. 9. Челночный бег 4х9 м. 10. Поднимание туловища 11. Подтягивание или сгибание и разгибание рук 12. Бег 300м или смешанное передвижение 600м 	<p>Обучающийся: Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Диагностика уровня развития физической подготовленности ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p>выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>

7 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА	
<p>Здоровый образ жизни. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки, её влияние на физическую и умственную работоспособность обучающегося. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Подбор учебного задания для развития общей выносливости. Условия проведения спортивных игр (по выбору). Оценка эффективности занятий</p> <p>Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения – объективные показатели уровня физической подготовки (УФП). Самооценка УФП. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки дыхания – Проба Штанге.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Физическая культура в современном обществе. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение в современном мире. Олимпийцы Донбасса.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий.</p> <p>Правила безопасного поведения обучающихся на уроках легкой атлетики,</p>	<p>Обучающийся знает:</p> <p>Здоровый образ жизни. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки, её влияние на физическую и умственную работоспособность обучающегося.</p> <p>Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Подбор учебного задания для развития общей выносливости. Условия проведения спортивных игр (по выбору).</p> <p>Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения – объективные показатели уровня физической подготовки (УФП). Самооценка УФП.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки дыхания – Проба Штанге.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение в современном мире. Олимпийцы Донбасса.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий.</p> <p>Правила безопасного поведения обучающихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.	плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	
Знания. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка обучающихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Самостраховка во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия по развитию силы и гибкости. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	Обучающийся знает правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий. О системе самостоятельных занятий по развитию силы и гибкости. владеет: самостраховкой во время выполнения физических упражнений. имеет представление о безопасных самостоятельных занятиях по развитию гибкости.
Строевые упражнения	
Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл. 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, повороты на 45° и изменение длины шага.	Обучающийся Знает разновидности строя, элементы строя и выполняет строевые упражнения: строй, шеренга, фланг, фронт, тыл. 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; повороты на 45° и изменение длины шага.
Общеразвивающие упражнения	
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка); упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах; ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).	Знает и выполняет: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка); упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах; ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание (на высокой и низкой

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. комплекс из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>	<p>перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. комплекс из 10-12 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>
Разновидности ходьбы и бега	
<p>Ходьба. Ходьба обычным или походным шагом ходьба на носках, на пятках различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полу приседе, в приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, ходьба скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага, спортивной ходьбой.</p> <p>Разновидности бега. Обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.</p>	<p>знает и выполняет: ходьбу обычным или походным шагом ходьбу на носках, на пятках с различными положениями рук; приставными шагами вперед, назад, на внутренней и наружной стороне стоп; ходьбу, пригнувшись, ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полу приседе, в приседе; ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, ходьбу скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага, спортивной ходьбой.</p> <p>знает и выполняет: обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.</p>
Акробатические и гимнастические упражнения	
<p>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</p>	<p>Обучающийся Знает и выполняет: упражнения на гимнастическом бревне: ходьбу 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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>отталкиванием двумя ногами с поворотом на 90°, махом ноги назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну;</p> <p>Комбинация элементов: вход с дополнительной опорой 2-3 шага с взмахом ноги, руки на пояс–2 прыжка со сменой ног поворот на носках на 180°, руки в стороны–шаг левой (правой) вперед–упор стоя на левом (правом) колене–шагом левой (правой) наклоном вперед «ласточка» на левой (правой), дугами вниз правую руку в сторону левую вверх–опуская левую (правую) ногу махом назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну.</p>	<p>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;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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.</p> <p>Выполняет висы: подтягивание в виси на перекладине, из виси лежа; размахивание изгибами в виси на перекладине (юноши); в виси (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.</p>
<p>Комбинацию элементов: вход с дополнительной опорой 2-3 шага с взмахом ноги, руки на пояс–2 прыжка со сменой ног поворот на носках на 180°, руки в стороны–шаг левой (правой) вперед–упор стоя на левом (правом) колене–шагом левой (правой) наклоном вперед «ласточка» на левой (правой), дугами вниз правую руку в сторону левую вверх–опуская левую (правую) ногу махом назад соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца. 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</p>	<p>Знают и выполняют упоры. Брусья р/в (девочки): Смешанные висы, перемахи, размахивание изгибами в виси на в/ж, упор на н/ж; подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой. Из виси стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь левая (правая) рука отведена в сторону, сед углом – держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений Из виси стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемахом правой в упор ноги врозь правой, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху), перехват левой в хват сверху и</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p> <p>Висы. подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа; размахивание изгибами в висе на перекладине (юноши); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием;</p> <p>Упоры.</p> <p>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. Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90°; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь левая (правая) рука отведена в сторону, сед углом – держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди;</p> <p>при отсутствии разновысоких брусьев (девушки): на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват</p>	<p>перемах правой в вис лежа на н/ж, поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону, хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям.</p> <p>при отсутствии разновысоких брусьев (девушки): на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок;</p> <p>На низкой перекладине (мальчики): на низкой перекладине 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°;</p> <p>передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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.</p> <p>Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор, перемах правой в упор ноги врозь правой, поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор, опускание вперед через вис углом, разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок;</p> <p>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 брусьях в упоре с согнутыми ногами;</p> <p>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.</p> <p>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°.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – 1,5 б, перемах внутрь и мах назад – 1,5 б, мах вперед – 1,5 б, махом назад развести ноги над жердями – 2,0 б, сводя ноги, мах вперед-1,5 б, соскок махом назад прогнувшись влево – 2,0 балла.</p> <p>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.</p> <p>Лазание. По канату с помощью ног на скорость в два приема (мальчики), в три приема (девочки).</p> <p>Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с</p>	<p>оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь правой -1,5 б, поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор -2,0 б, опускание вперед через вис углом – 2,0 б, разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с. – 1,5 балла.</p> <p>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.</p> <p>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 (юноши); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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.</p> <p>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.</p> <p>выполняет лазание: по канату с помощью ног на скорость в два приема (мальчики), в три приема (девочки);</p> <p>акробатические упражнения: из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м); стойка на руках махом одной и отталкиванием другой ногой с</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>помощью (мальчики); опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки); комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений;</p> <p>Комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове; кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги.</p> <p>Комбинация (девочки) «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для мальчиков: Из упора присев длинный кувырок вперед, стойка на лопатках – 2,5 б., перекаат 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.</p> <p>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., перекаатом вперед сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.</p> <p>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.</p>	<p>помощью (мальчики); опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки). Комбинация из 3-4 ранее разученных упражнений;</p> <p>Выполняет комбинацию (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове; кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги.</p> <p>Выполняет комбинацию (девочки): «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для мальчиков: Из упора присев длинный кувырок вперед стойка на лопатках, перекаат вперед в сед с наклоном, кувырок назад в упор присев, стойка на голове, согнув ноги, опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь.</p> <p>Выполняет комбинацию для совершенствования и контрольного урока для девочек. Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед с наклоном, лечь и «мост», лечь и стойка на лопатках, перекаатом вперед сед с наклоном, кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполняет: 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</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Особенности дыхания и питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Субъективный контроль физической нагрузки. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Двигательные качества, которые развиваются средствами легкой атлетики.</p>	<p>Обучающийся Знает: особенности дыхания и питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием; соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики;</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Изучает: Общая физическая подготовка Разновидности ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне</p>	<p>Двигательные качества, которые развиваются средствами легкой атлетики; Выполняет упражнения общей физической подготовки: Разновидности ходьбы: на носках, с высоким</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, галопом правым и левым боком, прыжкообразный бег, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p> <p>Разновидности прыжков: в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге», прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (безпродвижения и с продвижением вперед), прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; запрыгивание в круги, расположенные на разном расстоянии;</p>	<p>поднимание бедра, скрестным шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, галопом правым и левым боком, прыжкообразный бег, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p> <p>Разновидности прыжков: в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге», 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;</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>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 метров (быстро, с максимальной скоростью); челночный бег 4×9 метров; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 300 – 500; 800 – 1500 метров.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Метание. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега в коридор 10 метров на заданное</p>	<p>Выполняет: упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Специальные беговые упражнения, высокий старт; низкий старт, стартовый разбег; бег с низкого старта с максимальной скоростью; бег с максимальной скоростью 30 – 60 метров; бег с переменной скоростью: 20 метров (медленно, быстро, с максимальной скоростью). Челночный бег 4×9 метров; эстафетный бег; эстафеты: встречная и по кругу; равномерный бег 300 – 500; 800 – 1500 метров;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>метание: мяча (150 г) и теннисного мяча с четырех-шести шагов разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>расстояние и дальность, с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 метров.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, аэробной выносливости.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 500 метров, девочки – 500 метров или смешанное передвижение 2000 метров. 	<p>координационных способностей, гибкости, выносливости, аэробной выносливости;</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 500 метров, девочки – 500 метров или смешанное передвижение 2000 метров.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ	
Основы знаний	
<p>Знания. Основные правила спортивных игр. Судейство соревнований. Состав судейской бригады. Жесты судьи. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>Знает: о судействе соревнований, составе судейской бригады, жестах судьи.</p> <p>Выполняет требования к подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми, мест занятий спортивными играми, перехода к месту занятий спортивными играми.</p>
Общая и специальная подготовка	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку. 	<p>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом.</p> <p>Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Специальные упражнения для обучения передвижениям</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе. встать, рывок к мячу по сигналу. Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий) бег, повторный бег с места и с ходу (по 30–40 м, быстро), бег под уклон.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «мяч за стенкой», «петушиная атака», «морской бой», «прорвись в зону», «бросай дальше» «перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «водящий в круге», «приземли мяч», «биатлон с выбыванием», «регби-футбол», «даёшь очко», «мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «салки с передачами», «догонялки» «удержи мяч», «дуэлянты», «красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «рывок за мячом», «вытолкни из круга», «квадрат».</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять: Специальные упражнения для обучения передвижениям:</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе. встать, рывок к мячу по сигналу. Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий, бег, повторный бег с места и с ходу (по 30–40 м, быстро), бег под уклон.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «мяч за стенкой», «петушиная атака», «морской бой», «прорвись в зону», «бросай дальше» «перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «водящий в круге», «приземли мяч», «биатлон с выбыванием», «регби-футбол», «даёшь очко», «мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «салки с передачами», «догонялки», «удержи мяч», «дуэлянты», «красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «рывок за мячом», «вытолкни из круга», «квадрат».</p>
Баскетбол	
	выполняет:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Техника игры. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча без зрительного контроля.</p> <p>Обводка препятствий.</p> <p>Передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага.</p> <p>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.</p> <p>Штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага.</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p>Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения, уход из-под заслона.</p> <p>Командные действия: взаимодействие двух игроков, трех игроков «восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения и быстрого прорыва. Позиции игроков и их обязанности.</p> <p>Тактика игры в защите. Приемы индивидуальной игры в защите. Заслоны, выбор позиции опеки соперников на площадке. Противодействие броска мяча со средней дистанции, Командные действия: противодействие во время позиционного нападения. Игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих.</p>	<p>Техника игры. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча без зрительного контроля.</p> <p>Обводка препятствий.</p> <p>Передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага.</p> <p>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.</p> <p>Штрафной бросок, броски мяча в движении после двойного шага.</p> <p>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.</p> <p>Командные действия: взаимодействие двух игроков, трех игроков «восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения и быстрого прорыва.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор позиции опеки соперников на площадке противодействие броска мяча со средней дистанции, уход из-под заслона. Командные действия: противодействие во время позиционного нападения; применение разученных приемов в условиях учебной игры;</p>
Волейбол	
<p>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.</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные действия: размещение игроков на площадке, выбор исходного положения для выполнения передач; выбор исходного положения для приема мяча.</p>	<p>Обучающийся выполняет:</p> <p>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. Прямая нижняя подача с шагом вперед.</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные действия: размещение игроков на площадке, выбор исходного положения для выполнения передач; выбор исходного положения для приема мяча.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p>	<p>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.</p>
Гандбол	
<p>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. Проведение 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: понятие про смешенную защиту 5+1 и 4+2. Тактика игры вратаря. Взаимодействие с игроками в конкретных ситуациях. Игры с элементами гандбола. Учебная, двухсторонняя игра.</p>	<p>Выполняет технику 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. Проведение 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: понятие про смешенную защиту 5+1 и 4+2. Тактика игры вратаря. Взаимодействие с игроками в конкретных ситуациях. Применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры;</p>
Футбол	
<p>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</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: 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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>сменой направления движения без мяча; приемы перехвата мяча; удары по мячу ногой, удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, удар внутренней стороной стопы, удары ногой по мячу, летящему в воздухе, удары с полу лёта.</p> <p>Остановка мяча. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега. Игра на удержание мяча.</p> <p>Техника игры вратаря. Броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: «закрывание противника», противодействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника.</p> <p>Тактика игры вратаря. Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером.</p> <p>Игры с элементами футбола. Учебная, двухсторонняя игра.</p>	<p>направления движения без мяча; приемы перехвата мяча; удары по мячу ногой, удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу, удар внутренней стороной стопы, удары ногой по мячу, летящему в воздухе, удары с полу лёта.</p> <p>Остановка мяча. Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди, живота. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, удары по воротам с разного расстояния. Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега. Игра на удержание мяча.</p> <p>Техника игры вратаря. Броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: «закрывание противника», противодействие передачи, ведения и удару по воротам. Командные действия: выбор позиции; умение противодействовать при равном соотношении сил и при численном превосходстве с соперника.</p> <p>Тактика игры вратаря. Розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнером. Применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры.</p>
ТУРИЗМ	
<p>Знания. Оздоровительное значение туризма. Правила, законы и традиции туристов, (классификация, разрядные нормы, категории сложности) соревнований и походов, законы и традиции туристов, Техника организации туристского бивака. Различные способы ориентирования. Условные знаки. Физическая, техническая подготовка туриста для участия в соревнованиях, походах. Определение</p>	<p>Обучающийся объясняет: оздоровительное значение туризма. Правила, классификация, разрядные нормы, категории сложности соревнований и походов, законы и традиции туристов, технику организации туристского бивака; понятие «бивак»;</p> <p>характеризует: физическую, техническую подготовку туриста к участию в соревнованиях, походах;</p> <p>выполняет: техническую подготовку.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>необходимого снаряжения для прохождения этапа.</p> <p>Техническая подготовка. Ориентирование по схеме в заданном направлении. Определение на карте своего местонахождения. Вязание туристических узлов «брам-шкотовый», «булинь» вокруг опоры, «Академический». Оптимальный выбор прохождения технических этапов. Личная обвязка из веревки (беседка, грудная). Ввиды травм и оказание первой медицинской помощи.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий с элементами «параллельные перила», «маятник», «навесная переправа»; лично и в команде Диаметры веревок и техника вязки узлов.</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). <p>Само страховка на бок кувырком через плечо</p>	<p>Ориентирование по схеме в заданном направлении. Вязание туристических узлов «брам-шкотовый», «булинь» вокруг опоры, «Академический». Оптимальный выбор прохождения технических этапов. Выполнить личную обвязку из веревки (беседка, грудная). Определяет: виды травм и оказывает первую медицинскую помощь.</p> <p>владеет: различными способами ориентирования; прохождением изученных технических этапов с применением и без технических устройств).</p> <p>выполняет: лично и в команде прохождения препятствий с элементами «параллельные перила», «маятник», «навесная переправа», а также изученных ранее. Разбирается в диаметрах веревок и владеет техникой вязки узлов.</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). <p>Само страховка на бок кувырком через плечо</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма.</p>
САМОСТРАХОВКА НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
Основы знаний виду спорта дзюдо	
<p>История возникновения и развития дзюдо История возникновения дзюдо в России и мире. Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ) Структура и содержание занятий дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий.</p>	<p>Обучающийся имеет представление о: Истории возникновения и развития дзюдо Истории возникновения дзюдо в России и мире. Этикете дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ) Структуре и содержанию тренировочных занятий дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг»,</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы. разновидности бега: Бег с высоким</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам..</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.</p> <p>Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке..</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.</p> <p>Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди..</p> <p>Перемещения с набивными мячами (1кг.).</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперере-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.</p>	<p>Выполняет: общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.</p> <p>Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке..</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.</p> <p>Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди..</p> <p>Перемещения с набивными мячами (1кг.).</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперере-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера.</p>
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
на примере вида спорта дзюдо	
<p>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 и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: 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 и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.</p>
Подвижные игры и эстафеты	
<p>"Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>	<p>Обучающийся знает и умеет играть в: "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка".</p>
Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:	
<p>поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по самостраховке (балл): Самостраховка на</p>	<p>поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольная комбинация упражнений по самостраховке: самостраховка на бок из упора</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
бок из упора присев вправо (1б.), «мост» (2б.), стойка на лопатках, перекат назад через левое плечо (2б.), страховка на бок кувырком через плечо (1б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2б.), о.с. (0.5).	присев вправо, «мост», стойка на лопатках, перекат назад через левое плечо, страховка на бок кувырком через плечо, падение вперёд из положения стоя на коленях, о.с..
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 13. Наклон вперед. 14. Прыжок в длину с места. 15. Челночный бег 4х9 м. 16. Поднимание туловища 17. Подтягивание или сгибание и разгибание рук 18. Бег 300м или смешанное передвижение 600м 	<p>Обучающийся:</p> <p>Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Диагностика уровня развития физической подготовленности ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p>выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>

8 КЛАСС

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА	
<p>Правила самостоятельных занятий ОФП. 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. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».</p> <p>Самоконтроль. Ведение дневника по физкультурной деятельности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.. Контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Критерии оценки техники упражнения. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Здоровый образ жизни. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки</p>	<p>Обучающийся определяет понятие: жизненно необходимые умения и навыки, спортивная тренировка, спортивный результат, умеет: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>осуществляет самоконтроль.</p> <p>Здоровый образ жизни. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. объясняет: регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Знает и умеет выполнять: Экспресс оценку физического здоровья обучающихся. Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>дыхания – Проба Штанге.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры.</p>	<p>дыхания – Проба Штанге.</p> <p>Знает: о Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Знает: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР» и технику их выполнения.</p> <p>Выполняет: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет представление о Международном олимпийском комитете, Олимпийской хартии, крупнейших международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры;</p> <p>соблюдает: правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных игр, плавания.</p>
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	
<p>Знания. Разновидности гимнастики. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка гимнастического оборудования. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p>	<p>Обучающийся знает разновидности гимнастики; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий</p>
Строевые упражнения	
<p>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. 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.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет строевые упражнения: 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. 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.</p>
Общеразвивающие упражнения	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах. ОРУ у гимнастической стенки, в парах. Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>	<p>Знает и выполняет: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки) на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах. ОРУ у гимнастической стенки, в парах. Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).</p>
Разновидности ходьбы и бега	
<p>Ходьба. Обычный или походный шаг, ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, на внутренней и наружной стороне стоп, Ходьба, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полу приседе, в приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, ходьба скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага, спортивной ходьбой.</p> <p>Разновидности бега. Обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег</p>	<p>знает и выполняет: ходьбу обычным или походным шагом, ходьбу на носках, на пятках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, на внутренней и наружной стороне стоп, ходьбу, пригнувшись. Ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полу приседе, в приседе, ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, ходьбу скрестным шагом, по диагоналям и разметке; со сменой длины шага, спортивной ходьбой.</p> <p>знает и выполняет: обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
«змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.	«змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами.
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки), на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах;</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук (девочки), силовой выносливости сгибателей туловища.</p> <p>соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки). На гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах;</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой.</p> <p>Выполняет: комплексы упражнений утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями, в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей: гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, динамической силы мышц-разгибателей рук (девочки), силовой выносливости сгибателей туловища.</p> <p>соблюдает: правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики.</p>
Акробатические и гимнастические упражнения	
<p>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; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая нога</p>	<p>Обучающийся</p> <p>Знает и выполняет упражнения на гимнастическом бревне: ходьбу на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед. Прыжок на левую</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая нога вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки вниз. Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая нога впереди, прыжок на правую ногу, левая нога назад, прыжок на левую ногу, правая нога вперед; шаг правой ногой, мах левой ногой, прыжок на две ноги, левая нога впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно, руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°</p> <p>Выполнение комбинации из изученных 6-8 упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки) 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 польки 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.</p> <p>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.</p>	<p>ногу, правая нога назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая нога вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки вниз.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед. Махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая нога впереди, прыжок на правую ногу, левая нога назад, прыжок на левую ногу, правая нога вперед; шаг правой ногой, мах левой ногой, прыжок на две ноги, левая нога впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180°, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно, руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°;</p> <p>Выполнение комбинации из изученных 6-8 упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений (девочки) И. п. – стоя под углом к бревну левым боком. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди, встать, руки в стороны, шаг польки с левой, руки на пояс, шаг правой вперед и приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны, шаг правой и мах левой вперед, шаг левой и мах правой вперед, выпад на правой, руки на пояс, упор стоя на правом колене, левую назад, соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну.</p> <p>Знает и выполняет 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.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Комбинация для контрольного урока. 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.</p> <p>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, сгибания и разгибания рук в упоре; кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений. 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.</p> <p>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,</p>	<p>Комбинация для контрольного урока. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор, перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне), спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне, перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперёд в упор сзади, медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на согнутых ногах, руки в стороны, через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.</p> <p>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, сгибания и разгибания рук в упоре; кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях, подъем махом назад в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь и мах назад, мах вперед, соскок махом назад прогнувшись вправо (влево).</p> <p>Знает и выполняет: висы и упоры (девочки). 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,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>зафиксировать сед углом; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди; подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивание изгибами, простые и смешанные висы и упоры; опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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 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.</p> <p>*При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках оттолкнуться двумя ногами выполнив переворот в упор на руках прогнувшись, выполнить перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.</p> <p>Лазание. Лазание по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); по канату или шесту без помощи ног (мальчики).</p> <p>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.</p> <p>Акробатические упражнения. Стойка на руках с помощью; из упора присев стойку на голове, стойка на руках (мальчики); опускание в «мост» и вставание с «моста», с помощью переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.</p>	<p>зафиксировать сед углом; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди; подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивание изгибами, простые и смешанные висы и упоры; опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж, толчком двумя в вис лежа, перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор, опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж, махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж, соскок махом назад.</p> <p>*при отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках оттолкнуться двумя ногами выполнив переворот в упор на руках прогнувшись, выполнить перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок;</p> <p>Выполняет 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.</p> <p>Знает и выполняет акробатические упражнения: стойку на руках с помощью; из упора присев стойку на голове, стойку на руках (мальчики); опускание в «мост» и вставание с «моста», с помощью переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове, «мост» и поворот в упор стоя на</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для мальчиков. 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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для девочек 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</p>	<p>одном колене.</p> <p>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;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для мальчиков. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, упор присев и стойка на голове толчком двумя, опускание в упор присев и кувырок вперед, длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для девочек Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь и «мост», поворот в упор стоя на правом колене, левую назад, махом левой упор присев и кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь и о. с.</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Значение оздоровительного бега для здоровья человека. Особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.</p>	<p>Обучающийся Знает: Значение оздоровительного бега для здоровья человека; особенности дыхания и питьевой режим во время занятий легкой атлетикой, правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием;</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Изучает: Общая физическая подготовка. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе, спиной вперед, скрестным шагом, выпадами, на носках с махами, спортивная ходьба. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Знает и выполняет: Общая физическая подготовка. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе, ходьбу обычным шагом, скрестным шагом, выпадами, на носках с махами, спортивная ходьба. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Бег. специальные беговые упражнения, семенящий бег с максимальной частотой движений; стартовый разбег; повторный бег с</p>	<p>бег: специальные беговые упражнения, семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>Метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 8 -10 метров, со скрестного шага, 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;</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров или смешанное передвижение 2000 метров.</p>	<p>скоростью, стартовый разбег; бег с низкого, высокого старта 30 – 60 метров; эстафетный бег; челночный бег 4×9 метров; бег 300 – 500м. на время; равномерный бег 1000 – 2000 метров.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>метание: метание мяча (150 г) с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 8 -10 метров, со скрестного шага, 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;</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости;</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров или смешанное передвижение 2000 метров.</p> <p>соблюдает: правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ	
Основы знаний	
<p>Развитие физических качеств игроков. История развития спортивных игр. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Основные правила спортивных игр.</p>	<p>Обучающийся Знает: Развитие физических качеств игроков. Историю развития спортивных игр. Основные правила спортивных игр.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми.</p>	<p>знает и соблюдает правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Выполняет требования к подготовке инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми, мест занятий спортивными играми, перехода к месту занятий спортивными играми.</p>
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения. Разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.</p>	<p>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения; разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Разновидности бега: медленный бег, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Прыжки через скакалку.</p>
<p>Специальные упражнения для обучения передвижениям. Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу рывок к мячу, подобрать его и передать</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять: Специальные упражнения для обучения передвижениям: Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше», «Перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки», «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>	<p>рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки», «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>
Баскетбол	
<p>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.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки кольца. Командные</p>	<p>выполняет:</p> <p>Технику: 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.</p> <p>Тактику игры в нападении; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки кольца. Командные действия: взаимодействие двух игроков в</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>действия: взаимодействие двух игроков в момент «пересечения», трех игроков «малая восьмерка»; заслон.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: 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.</p>	<p>момент «пересечения», трех игроков «малая восьмерка»; заслон; организация позиционного нападения с одним центровым игроком.</p> <p>Тактику игры в защите: индивидуальные действия: подбор мяча в защите. Защитные действия против игрока с мячом. Командные действия: организация действий команды против быстрого прорыва; применение разученных приемов в условиях учебной, двухсторонней игры;</p>
Волейбол	
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Выполняет: стойку 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; передачу 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; нижнюю прямую подачу с шагом вперед, верхнюю прямую подачу.</p> <p>Тактику 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»; применение разученных приемов в условиях игры.</p>
Гандбол	
<p>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</p>	<p>Выполняет: технику 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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>движении в тройках с перемещением. По «восьмерке».</p> <p>Техника игры вратаря. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>свободный бросок. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением. По «восьмерке».</p> <p>Технику игры вратаря. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры.</p> <p>Тактику 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.</p> <p>Тактику 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.</p> <p>Тактику 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.</p>
Футбол	
<p>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.</p> <p>Техника игры вратаря. Определение момента для выхода с ворот; руководство игрой партнеров по обороне. Акробатические</p>	<p>Выполняет технику 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.</p> <p>Технику игры вратаря. Определение момента для выхода с ворот; руководство игрой партнеров по обороне. Акробатические</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Тактику 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.</p> <p>Тактику 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.</p>
ТУРИЗМ	
<p>Знания. Техническая организация похода выходного дня. Туристическое меню. Питьевой режим. Личная и групповая аптечка в путешествии. Элементы скалолазания.</p> <p>Обязательные медицинские препараты, которые необходимы для походной аптечки;</p> <p>Специальная физическая подготовка. Эстафеты с техническим прохождением этапов.</p> <p>Упражнения для развития внимательности и зрительной памяти.</p> <p>Техническая подготовка. Ориентирование по схеме. Вязание туристических узлов. Технические этапы; виды переправ. Вязание туристических узлов «стремя», «встречная восьмерка», «штык». Техническоехождение этапов: «траверс склона», «подъём по вертикальной верёвке», «спуск по вертикальной верёвке» с применением технических средств.</p> <p>Учебные соревнования.</p>	<p>Обучающийся владеет: элементами организации похода выходного дня. Составляет рацион питания. Умеет использовать естественные источники питьевой воды.</p> <p>называет обязательные медицинские препараты, которые необходимы для походной аптечки;</p> <p>выполняет: эстафеты с техническим прохождением этапов.</p> <p>Упражнения для развития внимательности и зрительной памяти.</p> <p>владеет: техникой вязания туристических узлов «стремя», «встречная восьмерка», «штык». Знает приёмы обеззараживания питьевой воды. Техническим прохождением этапов: «траверс склона», «подъём по вертикальной верёвке», «спуск по вертикальной верёвке».</p> <p>принимает участие: в учебных соревнованиях по технике ориентирования в заданном направлении и передвижения:</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 	<p>подъем, траверс, спуск, преодоление условного болота, вязание туристских узлов.</p> <p>принимает участие: в эстафетах с прохождением этапов, изученных ранее; в прохождении дистанции 200 – 500 метров с элементами кросс-похода;</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).
САМОСТРАХОВКА НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
<p>Основы знаний виду спорта дзюдо Философия, традиции воинов Японии. Положительное влияние занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека</p> <p>Современные правила соревнований по дзюдо Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила безопасного поведения в местах занятий</p>	<p>Обучающийся имеет представление о: Философии, традициях воинов Японии. Положительном влиянии занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека</p> <p>Знает: современных правила соревнований по дзюдо</p>
Ходьба и бег	
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам..</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед,-назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движение.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>Выполняет разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, «гусиный шаг» ходьба на коленях по гимнастическим матам</p> <p>разновидности бега: на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, оббегая препятствия, челночный бег, бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.. Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя. Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе. Приседания на одной ноге у опоры, без опоры. Из о.с. упор присев, упор лежа-, прыжком вернуться в о.с. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (точка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукой пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Обучающийся знает, умеет и выполняет: общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.. Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя. Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе. Приседания на одной ноге у опоры, без опоры. Из о.с. упор присев, упор лежа-, прыжком вернуться в о.с. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (точка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукой пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо	
<p>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» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперёд из положения стоя на коленях Самостраховка на бок кувырком вперед через плечо из приседа</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: Перекааты 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. Игра Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперёд из положения стоя на коленях Самостраховка на бок кувырком через плечо из приседа</p>
Подвижные игры и эстафеты	
<p>Петушиный бой, Вытолкни из круга "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий",</p>	<p>Обучающийся знает и умеет играть в: Петушиный бой, Вытолкни из круга, "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий"</p>
Тест на оценивание физической подготовленности	
<p>поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Обобучающийся знает и умеет: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Контрольная комбинация упражнений по само страховке (балл): Само страховка на бок кувырком вперед через плечо (2б.), стойка на лопатках, перекаат назад через правое плечо (2б.), «шпагат» (2б.) (или полушпагат - 1б.), падение вперед из положения стоя на коленях (2б.), о.с. (0.5).</p>	<p>лежа. Контрольная комбинация упражнений по само страховке: Само страховка на бок кувырком вперед через плечо, стойка на лопатках, перекаат назад через правое плечо, «шпагат» или полушпагат, падение вперед из положения стоя на коленях, о.с.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».\</p> <p>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 19. Наклон вперед. 20. Прыжок в длину с места. 21. Челночный бег 4х9 м. 22. Поднимание туловища 23. Подтягивание или сгибание и разгибание рук 24. Бег 300м или смешанное передвижение 600м 	<p>Обучающийся: Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Диагностика уровня развития физической подготовленности ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p>выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>

9 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА	
<p>Знания. Оптимальный двигательный режим, профилактика простудных заболеваний; дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Понятие физкультурное образование. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Правила самостоятельных занятий.</p> <p>Самоконтроль. Организация досуга средствами физической культуры. Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник по физкультурной деятельности. Оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности. Данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; <i>Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».</i> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья обучающихся: Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки дыхания – Проба Штанге</p>	<p>Обучающийся</p> <p>знает: оптимальный двигательный режим, профилактику простудных заболеваний; дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Определяет понятие физкультурное образование, понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности;</p> <p>умеет: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знает и умеет выполнять: Экспресс оценку физического здоровья обучающихся. Масса – ростовой – Индекс Кетле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – Индекс Руфье. Продолжительность задержки дыхания – Проба Штанге.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения обучающихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий. Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p>	<p>Знает: о Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Знает: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР» и технику их выполнения.</p> <p>Выполняет: нормативы комплекса ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>называет основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии; влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения обучающихся к физическому и духовному самосовершенствованию; вклад отечественных олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения;</p> <p>соблюдает: страховку; взаимопомощь при выполнении физических упражнений; правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.</p>
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	
<p>Знания. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка обучающихся к занятиям по гимнастике и акробатике. Установка и уборка спортивных гимнастических снарядов. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Обучающийся</p> <p>знает оптимальный двигательный режим школьника; о профилактике травматизма во время занятий гимнастикой; правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием; требования к подготовке и уборке мест занятий;</p> <p>Выполняет: индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</p>
Строевые упражнения	
<p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Перемена</p>	<p>Обучающийся</p> <p>Знает и выполняет строевые упражнения:</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>направления движения. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p> <p>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.</p>	<p>Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p> <p>Ходьбу 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.</p>
Общеразвивающие упражнения.	
<p>Разновидности ходьбы и бега ходьба на носках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом); ходьба на пятках, на внешней части стопы, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка), упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.).</p> <p>Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплекс из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти).</p> <p>Упражнения для развития скорости,</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы и бега: ходьбу на носках с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в приседе («гусиным» шагом); ходьбу на пятках, на внешней части стопы, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки, низкому бревну; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.).</p> <p>Выполняет упражнения комплекса утренней гимнастики из 10-12 упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями из различных исходных положений (по одному комплексу в каждой четверти);</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая). 	<p>координационных способностей, гибкости, силовой выносливости с акцентом на развитие динамической силовой выносливости мышц-сгибателей рук, сгибателей и разгибателей туловища, динамической силы мышц-разгибателей рук.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая).
Акробатические и гимнастические упражнения	
<p>Упражнения в равновесии. Бревно гимнастическое (девушки): приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из программы 8 класса; комбинация из ранее изученных упражнений.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений</p> <p>И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна</p> <p>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.</p>	<p>Выполняет упражнения на гимнастическом бревне (девушки): приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись; повторение разученных упражнений из программы 8 класса; комбинация из ранее изученных упражнений;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений</p> <p>И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна</p> <p>С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны, опираясь руками впереди, упор лежа, толчком ног упор присев, встать на носки, руки в стороны, шагом правой равновесие на ней, выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону.</p> <p>Знает и выполняет висы и упоры:</p> <p>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;</p> <p>перекладина высокая (юноши): размахивания изгибами, перемахи и повороты, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из вися соскок махом назад; подъемов 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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>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;</p> <p>перекладина высокая (юноши): размахивания изгибами, перемахи и повороты, подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад; подъемов 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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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.</p> <p>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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений: 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</p>	<p>висе.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений Из виса подъем переворотом силой в упор, поворот правой в упор ноги врозь правой (левой), спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой, поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад, спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад.</p> <p>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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений: На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек, опуститься в упор на предплечьях и размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь и мах назад, в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).</p> <p>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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений: 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, переворот в упор на н/ж,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.</p> <p>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.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений: из вися 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.</p> <p>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 (девушки).</p> <p>Лазание: по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши).</p> <p>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 и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, (мальчики); «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девочки); 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;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений 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</p>	<p>перемах правой в упор ноги врозь правой, перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж, поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону, хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом.</p> <p>выполняет 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 (девушки).</p> <p>лазание: по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши);</p> <p>Выполняет: 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 и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, (юноши); «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью и самостоятельно (юноши); стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. (девушки); комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений;</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для юношей. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев, силой стойка на голове и руках согнув ноги, опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом, полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для девушек Шагом левой равновесие, выпад правой, руки в стороны, кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх с поворотом кругом.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>кругом – 2,0 б., полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. – 2,0 балла.</p> <p>Контрольная комбинация упражнений для девушек</p> <p>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 назад в упор присев – 2,0 б., прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.</p>	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
<p>Знания. Рекорды мира, Европы, региона, школы в олимпийских видах легкой атлетики. Лучшие спортсмены региона, школы и их достижения. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила проведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию. Правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>Знает рекорды мира, Европы, региона, школы в олимпийских видах легкой атлетики; имена лучших спортсменов региона; правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Основы правил проведения соревнований по прыжкам, бегу и метанию. Правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе, спиной вперед, скрестным шагом, выпадами, на носках с махами, ускоренная, спортивная ходьба;</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием бедра (правым, левым боком), с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, галопом правым и левым боком, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p> <p>Разновидности прыжков: в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге», прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с активным продвижением вперед; с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, толкаясь с ноги на ногу в стороны, на двух ногах, с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге, другая отведена назад, Прыжки вверх с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед, многоскоки;</p>	<p>Знает и выполняет:</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе, спиной вперед, скрестным шагом, выпадами, на носках с махами, ускоренная, спортивная ходьба;</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием бедра (правым, левым боком), с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад, галопом правым и левым боком, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами.</p> <p>Разновидности прыжков: в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, «в шаге», прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с активным продвижением вперед; с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, толкаясь с ноги на ногу в стороны, на двух ногах, с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге, другая отведена назад, Прыжки вверх с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед, многоскоки;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Бег. Бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью; бег 200 метров, 300-400 метров. Бег по виражу с выходом на прямую, эстафетный бег, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 3х20 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.</p> <p>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»;</p> <p>Метание мяча (150 гр) с места и с разбега в коридор 10 метров на дальность и на заданное расстояние;</p> <p>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;</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров. 	<p>Выполняет: упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Бег: Бег с высокого и низкого старта 30 метров, 60 метров, 100 метров с максимальной скоростью; бег 200 метров, 300-400 метров. Бег по виражу с выходом на прямую, эстафетный бег, челночный бег 4×9 метров; челночный», бег 3х20 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;</p> <p>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».</p> <p>метание: метание мяча (150 гр) с места и с разбега по коридору 10 метров на дальность и на заданное расстояние;</p> <p>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;</p> <p>упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости;</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ	
Основы знаний	
<p>Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве зрителя (этика болельщика). Лучшие игроки мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения. Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила обращения с инвентарем и</p>	<p>Обучающийся имеет представление об этике игрока, этике болельщика, о подготовке инвентаря, одежды, обуви и мест занятий к занятиям спортивными играми;</p> <p>Знает: лучших игроков мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
оборудованием.	достижения.
Общая и специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 	<p>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: ходьба скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
<p>Специальные упражнения для обучения передвижениям.</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и</p>	<p>Обучающийся знает и умеет выполнять: Специальные упражнения для обучения передвижениям:</p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.</p> <p>Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу.</p> <p>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба в упоре на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше», «Перехвати мяч».</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки», «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>	<p>(челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба в упоре на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, волейбола, гандбола на воспитание физических качеств:</p> <p>силы: «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой», «Прорвись в зону», «Бросай дальше» «Перехвати мяч»</p> <p>выносливости: «Водящий в круге», «Приземли мяч», «Биатлон с выбыванием», «Регби-футбол», «Даёшь очко», «Мы танцуем»;</p> <p>быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки», «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Квадрат».</p>
Баскетбол	
<p>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</p>	<p>Обучающийся владеет техникой игры. Перемещения в стойке, ловлю мяча двумя и одной рукой; Передача одной рукой из-за спины. 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;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>движении, с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении. 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.</p> <p>Командные действия: взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты.</p> <p>Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч</p> <p>Тактические приемы и знания. Зонная защита. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения, уход из-под заслона.</p> <p>Коллективные действия: групповые и командные.</p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении. 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.</p> <p>Командные действия: взаимодействие игроков, которые выполняют разные игровые функции; заслон; организация позиционного нападения быстрого прорыва. Нападение против зонной защиты.</p> <p>Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч</p> <p>Тактические приемы и знания. Зонная защита. Выбор места. Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения, уход из-под заслона.. Борьба против заслонов.</p> <p>Коллективные действия: групповые и командные.</p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
Волейбол	
<p>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.</p> <p>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</p>	<p>Выполняет технику 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.</p> <p>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</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	волейбола; применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры; судейская практика.
Гандбол	
<p>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.</p> <p>Техника игры вратаря. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с угла.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время «быстрого прорыва» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>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. Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>Выполняет технику 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.</p> <p>Техника игры вратаря. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв; ловля и отбивание мяча. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с угла.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время «быстрого прорыва» 2:4, 3:3.</p> <p>Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p>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; применение разученных приемов в условиях учебной и двухсторонней игры; судейская практика;</p>
Футбол	
<p>Техника игры. Разная комбинация 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).</p>	<p>Техника игры Разная комбинация 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);</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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;</p>	<p>Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, перевод и выбивание мяча, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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;</p>
ТУРИЗМ	
<p>Знания. Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки. Обеспечение страхования и самострахования при преодолении различных туристских препятствий. Организация спасательных работ. Организация и применение системы полиспаств. Поход выходного дня.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Самонаведение туристических препятствий. Прохождение этапа «круто наклонная переправа». Учебные соревнования. Кросс-поход. Круговая тренировка.</p>	<p>Обучающийся называет алгоритм оказания первой помощи; основные принципы судейства. Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки. Обеспечение страхования и самострахования при преодолении различных туристских препятствий. Организация спасательных работ. Организация и применение системы полиспаств. Поход выходного дня.</p> <p>Знает и выполняет:</p> <p>Специальная физическая подготовка. Самонаведение туристических препятствий. Прохождение этапа «круто наклонная переправа». Учебные соревнования. Кросс-поход. Круговая тренировка.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>Техническая подготовка. Техника спасательных работ; организация похода выходного дня; вязание туристических узлов «маркировочный», «страховочные усы», применение ранее изученных узлов на практике и упражнения самостраховки петель «Прусик» на скорость и качество.</p> <p>Соревнования по ориентированию по выбору, в заданном направлении; в прохождении дистанции 500-1000 метров с элементами кросс-похода; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода выходного дня</p> <p>Маркировка «основной верёвки» с закреплением свободных концов узлом «маркировочный». Вязание туристических узлов по их предназначению; упражнения самостраховки петель «Прусик» на скорость и качество;</p> <p>Круговая тренировка для развития общей и специальной подготовки; прохождение дистанции кросс-поход 2000-3000 метров;</p> <p>Действия по оказанию доврачебной помощи, выбирает способ транспортировки и осуществляет: транспортировку пострадавшего;</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 	<p>Техническая подготовка. Техника спасательных работ; организация похода выходного дня; вязание туристических узлов «маркировочный», «страховочные усы», применение ранее изученных узлов на практике и упражнения самостраховки петель «Прусик» на скорость и качество.</p> <p>принимает участие: в учебных соревнованиях по ориентированию по выбору, в заданном направлении; в прохождении дистанции 500-1000 метров с элементами кросс-похода; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода выходного дня;</p> <p>выполняет: маркировку «основной верёвки» с закреплением свободных концов узлом «маркировочный». Выполняет вязание туристических узлов по их предназначению; упражнения самостраховки петель «Прусик» на скорость и качество;</p> <p>осуществляет: круговую тренировку для развития общей и специальной подготовки; прохождение дистанции кросс-поход 2000-3000 метров;</p> <p>выполняет: действия по оказанию доврачебной помощи, выбирает способ транспортировки и осуществляет: транспортировку пострадавшего;</p> <p>Тест оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). <p>соблюдает: правила безопасности во время занятий на уроках с элементами туризма.</p>
САМОСТРАХОВКА НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО	
<p>Основы знаний виду спорта дзюдо</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов дзюдоистов на международной арене.</p> <p>Положительное влияние занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека</p>	<p>Обучающийся имеет представление о: Выдающихся достижениях отечественных спортсменов дзюдоистов на международной арене.</p> <p>Положительном влиянии занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека</p> <p>Правила безопасного поведения в местах занятий</p>
Разновидности ходьбы и бега	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>Ходьба: на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед-назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движение.</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам..</p> <p>разновидности бега: на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, оббегая препятствия. челночный бег, бег на выносливость.</p>
Общеразвивающие упражнения	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Бег, прыжки по координационной лестнице.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.</p> <p>Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке..</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.</p> <p>Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди..</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет:</p> <p>общеразвивающие упражнения:</p> <p>без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток;</p> <p>упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.</p> <p>Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры. Из о.с. упор присев, упор лежа-, прыжком вернуться в о.с. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры. Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<p>Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на примере вида спорта дзюдо</p>	
<p>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). Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в</p>	<p>Обучающийся знает и выполняет: 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). Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голени на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки Обучающихся
<p>группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падения на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен</p>	<p>Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падения на бок, назад из средней стойки на ногах, падение вперед с колен</p>
Подвижные игры и эстафеты:	
<p>Петушинный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>	<p>Обучающийся знает и умеет играть в: Петушинный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>
Тест на оценивание физической подготовленности	
<p>поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольная комбинация упражнений по видам самостраховки: Из и.п. «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо (1б.), о.с.(0.5 б.), падение на бок из стойки на ногах (2.5 б.), «мост, покачивания вперед-назад 3-5 раз (2б.), из положения лежа на спине, перекаат назад через правое (левое) плечо (1 б.), длинный кувырок вперед в упор присев, о.с. (1.5 б.)</p>	<p>Обучающийся знает и умеет: поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа Контрольная комбинация упражнений по видам самостраховки Из и.п. «стойка на лопатках» перекаат 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, перекаат назад через правое (левое) плечо, длинный кувырок вперед в упор присев, о.с.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».\</p> <p>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 25. Наклон вперед. 26. Прыжок в длину с места. 27. Челночный бег 4x9 м. 28. Поднимание туловища 29. Подтягивание или сгибание и разгибание рук 30. Бег 300м или смешанное передвижение 600м 	<p>Обучающийся: Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Диагностика уровня развития физической подготовленности ГФСК «ГТО ДНР». имеет общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга. выполняет: упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p> <p>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>

V. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования будут применять средства физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 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;*
- *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.*

VI. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Изучение темы «Спортивная борьба» должно обеспечить:

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

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

При подготовке вариативной темы была использована программа по физической культуре:

Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э., Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы.

1-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка. Общие сведения по спортивной борьбе. Одежда и обувь для занятий спортивной борьбой. Известные спортсмены по спортивной борьбе. Классификация стоек борца в спортивной борьбе. Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. Техника безопасности во время занятий спортивной борьбой.	Имеет общие сведения по спортивной борьбе; приводит примеры об одежде и обуви для занятий спортивной борьбой; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой; называет известных спортсменов по спортивной борьбе; знает классификацию стоек борца в спортивной борьбе, правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.
Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяни соперников за свою линию», «Собери кегли», с элементами акробатики и спортивных игр, переносом груза, упражнения на равновесие комбинированные эстафеты и тому подобное.	Обучающийся: знает и умеет: играть в подвижные игры с элементами борьбы; участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки.	Обучающийся: выполняет: элементы страховки и

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу; упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником. Борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната.</p> <p>Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения.</p>	<p>самостраховки; владеет: техникой безопасного падения; знает и выполняет: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу; упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником. Борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др.</p> <p>Упражнения для укрепления "моста" Акробатические упражнения</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием, «рычагом», защита от переворота «рычагом» Перевороты забеганием, захватом шеи из-под плеча, защита от переворота забеганием.</p> <p>Борьба в стойке Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку, перевод нырком, захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком.</p> <p>Техника вольной борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием, захватом дальней руки и бедра снизу-спереди, Переворот забеганием, захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, защита от переворотов.</p> <p>Борьба в стойке Переводы в партер рывком, захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком с захватом ног, защита от переводов.</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: перевороты скручиванием, «рычагом», перевороты забеганием, захватом шеи из-под плеча, защиту от переворотов;</p> <p>владеет: переводами в партер рывком за руку, нырком, захватом шеи и туловища, защитой от переводов;</p> <p>выполняет: перевороты скручиванием, захватом дальней руки и бедра снизу-спереди, защита от переворота. Переворот забеганием, захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, защиту от переворотов</p> <p>владеет: переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Переводом нырком с захватом ног, защитой от переводов.</p>

2-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка. Основы техники и тактики спортивной</p>	<p>Обучающийся: объясняет: основы техники и тактики</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>борьбы. Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Весовой режим борца. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>спортивной борьбы; имеет общие сведения о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви; придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой; знает весовой режим борца.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>Обучающийся: умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы. Участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног); после захвата туловища соперником на коленях, поясах; борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, положение "мост" стоя на коленях, из приседа, из стойки и выхода из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног); после захвата туловища соперником на коленях, поясах; борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, положение "мост" стоя на коленях, из приседа, из стойки и выхода из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты переходом с замком и захватом</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: перевороты переходом с замком и захватом плеча другой руки; с замком</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>плеча другой руки; с замком и захватом подбородка, защита от переворота переходом.</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Переводы в партер рывком за руку защита от перевода рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища, защита от перевода нырком.</p> <p>Техника вольной борьбы</p> <p>Борьба в партере и в стойке</p> <p>Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром, защита от переворота</p> <p>Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри, защита от переворотов</p>	<p>и захватом подбородка, защиту: от переворотов;</p> <p>владеет: переводами в партер рывком за руку, нырком захватом шеи и туловища, защитой от переводов;</p> <p>знает и выполняет: переворот перекатом захватом шеи с бедром, переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри, защиту от переворотов</p> <p>владеет: переводами в партер рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Переводом нырком захватом ног, защитой от переводов.</p>

3-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>объясняет: понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества;</p> <p>знает традиции и обычаи в национальных видах единоборств, имеет общие сведения о субъективных показателях самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затянитее соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке;</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>выполняет: элементы страховки и само страховки;</p> <p>владеет: техникой безопасного падения;</p> <p>выполняет: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнёра за ковёр</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперёд-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковёр – движения вперёд-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, борьба, лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковёр – движения вперед-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с замком и захватом предплечья другой руки изнутри; с замком и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с замком и захватом плеча другой руки; с замком и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки в замок: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки в замок. Способы освобождения руки, захваченной в замок. Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье. Борьба в стойке Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху,</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с замком и захватом предплечья другой руки изнутри; с замком и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с замком и захватом плеча другой руки; с замком и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки в замок: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на замок. владеет: способами освобождения руки, захваченной в замком; выполняет: контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье. выполняет: перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков.</p> <p>Техника вольной борьбы</p> <p>Борьба в партере</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.</p> <p>Переворот перекатом захватом шеи с бедром.</p> <p>Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри.</p> <p>Защита от переворотов</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.</p> <p>Перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием.</p> <p>Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>	<p>бросков;</p> <p>владеет: переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом перекатом захватом шеи с бедром. Переворотом переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри.</p> <p>Защитой от переворотов;</p> <p>выполняет: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>умеет выполнять бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.</p>

4-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>История спортивной борьбы. Правила различных видов спортивной борьбы. Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий. Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>характеризует: правила различных видов спортивной борьбы;</p> <p>объясняет: понятие спортивная борьба, как часть общей культуры человечества;</p> <p>знает: пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий;</p> <p>знает: правила соревнований по спортивной борьбе, подготовку и участие в соревнованиях;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>Участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с замком и захватом предплечья другой руки изнутри; с замком и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с замком и захватом плеча другой руки; с замком и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на замком: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на замком. Способы освобождения руки, захваченной на замком. Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье. Борьба в стойке Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защита от бросков. Техника вольной борьбы Борьба в партере Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворот забеганием захватом шеи из-под</p>	<p>Обучающийся: выполняет: перевороты скручиванием: рычагом, захватом рук сбоку. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, с замком и захватом предплечья другой руки изнутри; с замком и предплечьем на шее. Перевороты переходом: с замком и захватом плеча другой руки; с замком и захватом подбородка, защита от переворотов. Захваты руки на замком: одной рукой сзади, двумя руками сзади, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, защита от захватов руки на замком; владеет: способами освобождения руки, захваченной на замком; выполняет: Контрприемы от переворотов: выход наверх выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье. выполняет: Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита от переводов. Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо, защиту от бросков; владеет: переворотом скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней. Переворотом забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Переворотом переката</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.</p> <p>Переворот перекатом захватом шеи с бедром.</p> <p>Переворот переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри.</p> <p>Защита от переворотов</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.</p> <p>Перевод нырком захватом ног, защита от переводов.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом ног. Защита от сваливания сбиванием.</p> <p>Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой.</p> <p>Бросок поворотом («мельница»), захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>	<p>захватом шеи с бедром, захватом шеи сверху и бедра изнутри. Защитой от переворотов.</p> <p>знает и выполняет: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Перевод нырком захватом ног, защиту от переводов. Сваливание сбиванием захватом ног. Защиту от сваливания сбиванием;</p> <p>знает и умеет выполнять Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой, бросок поворотом («мельница»), захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита от бросков.</p>

5-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении. Медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой. Понятие о «спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление.</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>характеризует: спортивную борьбу в олимпийском и международном спортивном движении;</p> <p>объясняет: понятие медико-педагогический контроль, значение и содержание медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой;</p> <p>знает: понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлениях. Меры предупреждения переутомления;</p> <p>знает правила соревнований по спортивной борьбе, подготовку и участие в соревнованиях;</p> <p>знает понятие самоконтроль, ведет дневник самоконтроля;</p> <p>характеризует: объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий спортивной борьбой.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Игры с мячом, бегом, прыжками, с элементами борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.	
<p>Специальная физическая подготовка Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>	<p>Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом. Акробатические упражнения.</p>
<p>Техника греко-римской борьбы Борьба в партере Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч. Переворот прогибом с рычагом. Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища. Защита от переворотов. Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо. Комбинации захватов руки в замок при обратном захвате туловища; при захвате предплечья дальней руки, при захвате шеи из-под плеча снаружи. Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника. Борьба в стойке Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. Перевод вращением (вертушка) захватом</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: Перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом спереди разноименной руки снизу, захватом спереди одной руки сверху и другой снизу, за дальнюю руку сзади-сбоку, за разноименное запястье сзади-сбоку захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч. Переворот прогибом с рычагом. Переворот накатом, захватом руки и туловища; захватом предплечья и туловища; Знает и выполняет: защиту от переворотов; выполняет: Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо. Комбинации захватов руки в замок: при обратном захвате туловища; при захвате предплечья дальней руки, при захвате шеи из-под плеча снаружи. Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника. выполняет: Перевод рывком захватом шеи с</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>руки сверху, захватом руки снизу. Защита от переводов. Бросок подворотом захватом шеи с рукой. Защита от броска</p> <p style="text-align: center;">Техника вольной борьбы Борьба в партере</p> <p>Перевороты скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на замком и зацепом одноименной ноги. Переворот забеганием захватом руки на замком и дальней голени. Перевороты переходом с замком и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защита от переворотов. Контрприемы от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Защита от переводов. Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой. Защита от бросков.</p>	<p>плечом сверху, перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху, захватом руки снизу, защиту от переводов; умеет выполнять бросок подворотом захватом шеи с рукой, защиту от броска;</p> <p>владеет: переворотом скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки замком и зацепом одноименной ноги, переворотом забеганием захватом руки на замком и дальней голени, переворотами переходом с замком и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги, переворотом перекатом захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра, захватом шеи с бедром;</p> <p>умеет выполнять переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;</p> <p>знает и выполняет: защиту от переворотов; владеет: контрприемами от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</p> <p>выполняет: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой), перевод нырком захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; знает и выполняет: защиту от переводов. умеет выполнять бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой, бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой; выполняет: защиту от бросков.</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

класс	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
1	Метание медицинского мяча назад	Мал	До 3,8	3,8-4,29	4,30-4,79	4,8

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

ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ (Тест Хроминского)

Метание медицинского мяча через голову

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

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

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

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

Например: 10-летний мальчик имеет рост 135 см. Его результат в метании оказался 450 см. Средний рост для мальчика данного возраста составляет около 132 см. В этом случае

разница будет $135 \text{ см} - 132 \text{ см} = 3 \text{ см}$. По таблице находим, что поправка должна составлять 20 см. Конечный результат будет $450 \text{ см} - 20 \text{ см} = 430 \text{ см}$.

Общие указания и замечания.

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

**ПОПРАВКИ К РЕЗУЛЬТАТАМ В ТЕСТЕ МЕТАНИЯ
МЕДИЦИНСКОГО МЯЧА НАЗАД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ**

Возраст, лет	Средняя длина тела детей, см.		Индивидуальные показатели сменяемости длины тела в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от средних значений популяции, см.									
	города	села	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Девочки</i>												
10	134,5	131,4	5	11	16	22	27	33	38	44	49	55
11	140,2	137,5	8	15	23	30	38	46	53	61	69	76
12	145,0	142,0	7	14	22	29	36	43	51	58	65	72
13	151,3	148,3	7	33	20	26	33	39	46	52	59	66
14	155,8	152,8	7	14	20	27	34	41	48	55	61	68
15	157,8	156,5	10	20	30	40	49	59	69	79	89	99
<i>Мальчики</i>												
10	135,2	132,4	7	13	20	26	33	39	46	82	59	65
11	139,8	136,9	8	17	25	34	42	50	59	67	76	84
12	144,2	141,2	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13	150,3	147,0	11	23	34	45	57	68	79	91	102	113
14	155,9	152,4	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130
15	164,4	159,5	15	31	46	61	76	92	107	122	137	153

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УРОКОВ
НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Занятия на основе спортивной борьбы проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму. Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий на основе спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя физической культуры. В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. После окончания занятия обучающиеся организовано под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

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

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

Основные приемы самостраховки:

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

Обучающиеся должны:

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и обучающихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: г. Красноярск, 2012.-194с
4. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.

ФЛОРБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение флорбола способствует формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитию соответствующих двигательных способностей, умений и навыков, ориентацию детей на здоровый образ жизни и дальнейшие занятия спортом.

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

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

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

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

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

1 год изучения

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

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>
История развития республиканского флорбола. Амплуа игроков нападения и защиты. Назначение штрафного и свободного броска. Нарушение правил игры. Наказание игроков. Предупреждение спортивного травматизма. Правила безопасного поведения на игровой площадке. Закаливание организма.	Обучающийся: знает: историю развития республиканского флорбола; может раскрыть: правила назначения штрафного и свободного броска; наказание игроков; владеет: знаниями о составе команды и назначения игроков; соблюдает: правила безопасности на игровой площадке и правила игры
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Способы передвижения игроков по площадке в нападении и защите. Передвижение игроков без мяча. Передача мяча над полом на месте и в движении. Передача в движении парами с изменением мест. Передачи с разной траекторией движения мяча. Перехват мяча во время передачи. Броски по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Щелчек по воротам правой и левой стороной клюшки с места и в движении. Штрафной и свободный удары. Стойка и перемещение в воротах. Отражение мячей одной и двумя руками, ловля мяча вратарем. Учебная игра по упрощенным правилам.	Обучающийся: Знает и выполняет: разнообразные передвижения в нападении и защите (с мячом и без мяча); ловлю и передачу мяча вратарем изученными способами; остановку мяча на месте и в движении; броски мяча правой и левой стороной клюшки; владеет: умением выполнять штрафной и свободный броски; использует: навыки игры вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам.
3 год изучения	
<i>Теоретические сведения</i>	
Место флорбола на современном этапе развития европейского спорта. Правила соревнований и организация судейства из флорболу. Индивидуальные и групповые тактические действия. Значение специальной физической подготовки флорболистов. Влияние флорбола на организм человека.	Обучающийся: знает: место республиканского флорбола на современном развитии европейского спорта; владеет: знаниями индивидуальных и групповых тактических действий; правил организации соревнований; использует: специальные подготовительные упражнения флорболиста; придерживается: правил безопасности на игровой площадке.
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Передвижение игроков. Способы передвижений в нападении и защите. Передача и остановка мяча при встречном движении. Скрытые передачи. Остановка летящего мяча. Ведение мяча с разной скоростью и изменением направления. Бросок мяча на дальность. Персональная защита. Отвлекающие внимание соперника действия. Финт на передачу, финт перемещением в одну сторону, а выход,	Обучающийся: владеет: стойкими навыками передвижения в нападении и защите; передаче и ведении мяча; приемами, которые отвлекают внимание соперника; использует: перехват мяча, остановку катящегося мяча; выполняет: заслоны; «буллит», бросок «скручиванием»; умеет: правильно выбирать позицию в воротах для отражения атаки;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>
бросок в другую. Обманные движения с отклонением вправо, влево, переброс мяча через клюшку, ведение мяча с временным разворотом спиной к сопернику. Заслоны. Внутренний и внешний для выхода партнера на атаку. Игра через центрального игрока. Выход из-под заслонов. Бросок «скручивание» из опорного положения. Исполнение буллита. Позиция вратаря во время отбивания буллита. Техника отражения мячей. Выпады ногами вратаря на броски в нижние углы ворот. Командные действия. Амплуа «плеймейкера». Учебная игра.	использует: разнообразные способы перемещений и остановок; навыки игры вратаря в учебной игре; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам; участвует: в соревнованиях по флорболу в соответствии с правилами игры.
4 год изучения	
<i>Теоретические сведения</i>	
Достижения республиканских флорболистов. Особенности физической подготовки флорболистов с учетом возраста и пола. Развитие основных физических качеств юных флорболистов. Организация командных действий. Правила контроля и самоконтроля во время занятий флорболом. Профилактика спортивного травматизма, правила предоставления первой помощи при травмах.	Обучающийся: знает: достижения республиканских флорболистов; особенности физической подготовки флорболистов; влияние занятий флорболом на основные системы и функции организма; упражнения, способствующие профилактике травматизма юных флорболистов; правила самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений; владеет: знаниями предоставления первой помощи при травмах; правилами безопасности.
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
Передача и остановка мяча в тройках с параллельным передвижением, скрестное движение, движение восьмеркой, передача и остановка мяча с отскоком от пола и бортов. Кистевая, скрытая передача мяча. Удары по мячу с лёта, броски и отражения мяча в падении. Перехват мяча во время передачи, блокирование бросков. Зонная защита. Взаимодействие вратаря с защитником. Бросок на дальность. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Обучающийся: выполняет: ведение, остановку и передачу мяча в движении разными способами в зависимости от игровой ситуации; осуществляет: перехват мяча; взаимодействие с вратарем; блокирование бросков соперника; принимает участие: в командных действиях во время нападения и в защите; применяет: обманные действия (финты) во время учебной игры; участвует: в соревнованиях по флорболу в соответствии с правилами игры.
5 год изучения	
<i>Теоретические сведения</i>	
Система ведения игры в нападении и защите. Тактико-техническая подготовка флорболистов. Основные принципы организации соревнований и правил судейства. Работа секретариата. Методика проведения самостоятельных	Обучающийся: знает: систему ведения игры в нападении (быстрый отрыв, позиционное нападение) и защите (зонная и персональная опека); владеет: знаниями по тактико-технической подготовке флорболистов;

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

<i>Год изучения</i>	<i>Учебные нормативы</i>	<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>				
		2	3	4	5	
5 класс	Передача (бросок) флорбольного мяча на дальность (м)	Мал.	До 11	11	15	20
		Дев.	До 8	8	12	15
	Ведение флорбольного мяча 15 м (с)	Мал.	Больше 4,5	4,5	4,2	3,8
		Дев.	Больше 5,5	5,5	4,8	4,2
6 класс	Передача (бросок) флорбольного мяча на дальность (м)	Мал.	До 14	14	20	25
		Дев.	До 10	10	15	20
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 8	8	10	13
		Дев.	До 6	6	8	10
7 класс	Передача (бросок) флорбольного мяча на дальность (м)	Мал.	До 18	18	25	30
		Дев.	До 15	15	20	25
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 10	10	12	15
		Дев.	До 8	8	10	12
	Штрафной бросок с расстояния 5м. в определенную половину ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
8 класс	Передача (бросок) флорбольного мяча на дальность(м)	Мал.	До 20	20	28	35
		Дев.	До 18	18	23	28

Год изучения	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
9 класс	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 14	14	15	17
		Дев.	До 10	10	12	13
	Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенный угол ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Мал.	До 16	16	17	18
		Дев.	До 14	14	15	16
Штрафной бросок с расстояния 7 м в определенную учителем зону ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4	
	Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3	
Броски мяча с расстояния 10 м в нижние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Мал.	1	2	3	4	
	Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3	

ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ФЛОРБОЛ»

(При наличии одной флорбольной площадки с соответствующей разметкой)

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баженов, А. Флорбол. Правила и толкования. [Текст]: учебное пособие. / А. Баженов, – М., СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.
2. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст]: / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. – № 1. – С. 66-70.
3. Дж. Батлер, 1997. Butler, J. 1997. Как бы Сократ обучал играм. Конструктивный подход. JOPERD (68)9, 42-47.
4. Карандеев, А. И. Играйте в флорбол! [Текст] : / А. И. Карандеев // Физическая культура в школе. – 2009. – № 4. – С. 32-36.
5. Л. Алмонд, 1986. Отражение тем: Классификация игр. Р. Торп, Д. Банкер, Л. Алмонд. Переоценка игровых методик. Технологический университет Логборо. 71-72
6. Организация обучения флорболу [Текст]: методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». – М.: Микрон-принт, 2000. – 90 с.

7. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] :– М.: Terra-Спорт, 2005. – 83 с.

АЭРОБИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вариативная тема «Аэробика» состоит из содержания учебного материала, требований к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся и контрольных нормативов. Она реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач.

В раздел «Содержание учебного материала» включены теоретические сведения, общая физическая, специальная и техническая подготовка обучающихся.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений и навыков. Представленный учебный материал рассчитан на 5 лет обучения и позволяет изучать базовые шаги танцевальной аэробики, выполнять их одновременно с различными движениями рук, соединять шаги в комплексы упражнений, перемещаясь в различных направлениях, с разной интенсивностью.

Для отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся представлены ориентировочные контрольные нормативы в виде тестов на гибкость и скоростно-силовых качеств, а также даны примерные комплексы упражнений танцевальной аэробики.

Материал вариативной темы направлен на формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, развитие соответствующих двигательных способностей, умений и навыков (аэробной выносливости, координационных, силовых способностей и гибкости), ориентацию детей на здоровый образ жизни и занятия спортом. Упражнения выполняются группой обучающихся под музыкальное сопровождение, что обеспечивает положительное эмоциональное настроение на занятиях и влияет на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке аэробики следует обращать внимание на правила безопасности жизнедеятельности.

1-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка Понятие о здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на организм. Названия базовых шагов аэробики. Невербальные команды. Правила безопасности жизнедеятельности на занятиях аэробикой. Запрещенные упражнения в аэробике.	Обучающийся: раскрывает понятие о здоровом образе жизни; обосновывает влияние физических упражнений на организм; знает правила безопасности жизнедеятельности на занятиях аэробикой; знает запрещённые упражнения в аэробике; владеет: терминологией базовых шагов аэробики, невербальными командами;
Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; упражнения для развития силы:	выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; выполняет: упражнения для развития силы;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания;</p> <p>упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением;</p> <p>упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением вперед); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа; на спине, из положения лежа «березка», бег 30 м;</p> <p>упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; подвижные и спортивные игры, эстафеты с предметами и без.</p>	<p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания;</p> <p>выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением;</p> <p>выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением вперед); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа; на спине, из положения лежа «березка», бег 30 м;</p> <p>выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; подвижные и спортивные игры, эстафеты с предметами и без;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики 1-4 года обучения. Освоение основных движений и базовых шагов аэробики. Обучение техники выполнения базовых шагов аэробики: CROSS (шаг накрест); LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p>	<p>знает и выполняет: базовые шаги аэробики: CROSS (шаг накрест); LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер); SKIP (подскок). владеет: навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики; владеет: навыками соединения базовых</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>SKIP (подскок). Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p>шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений; соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>
2-й год обучения	
<p>Теоретическая подготовка Содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Характеристика различных видов аэробики. Причины травматизма во время занятий аэробикой.</p>	<p>Обучающийся: раскрывает содержание физкультурно-оздоровительных занятий; называет разновидности аэробики; владеет: знаниями по предупреждению травматизма во время занятий аэробикой;</p>
<p>Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания; упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением; упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением вперед); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа; на спине, из положения лежа «березка», бег</p>	<p>знает и выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания; выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением; выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением вперед); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа «березка», бег 30 м;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>30 м; упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивания из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; подвижные и спортивные игры, эстафеты с предметами и без.</p>	<p>выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивания из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; подвижные и спортивные игры, эстафеты с предметами и без;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Изучение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений с перемещением вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, с разнообразными движениями рук.</p>	<p>знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды («повторить еще 4, 3, 2, 1 раза», «стоп», «сначала», «маршировать», «руки сюда», «вперед, назад, вправо/ влево»; выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения с перемещением вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, с разнообразными движениями рук; соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>
3-й год обучения	
<p>Теоретическая подготовка Материально-техническое обеспечение занятий. Аэробика с использованием специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика). Причины травматизма во время занятий аэробикой.</p>	<p>Обучающийся: владеет: знаниями о материально-техническом обеспечении занятий (оборудование для проведения занятий степаэробикой, фитбол-аэробикой и фитбол-гимнастикой); по предупреждению травматизма во время занятий аэробикой.</p>
<p>Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в</p>	<p>выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища из разных исходных положений; для мышц передней стенки живота; для мышц ног; без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу и гимнастической стенке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке; передвижения на</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания;</p> <p>упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением;</p> <p>упражнения для развития быстроты: темповые прыжки на месте, с продвижением вперед, влево, вправо с различными положениями рук; бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа; на спине, из положения лежа «березка», бег 30 м;</p> <p>упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивания из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры.</p>	<p>руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног; приседания;</p> <p>выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; разновидности передвижений; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением;</p> <p>выполняет: упражнения для развития быстроты: темповые прыжки на месте, с продвижением вперед, влево, вправо с различными положениями рук; бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа; на спине, из положения лежа «березка», бег 30 м;</p> <p>выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой, по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰, прыжки в низком приседе, выпрыгивания из глубокого приседа; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Изучение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений с перемещением вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по кругу, с разнообразными движениями рук. Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p>знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды («повторить еще 4, 3, 2,1 раза», «стоп», «с начала», «маршировать», «руки сюда», «вперед, назад, вправо/влево», «хорошо», «поворот», «лоу-импакт», «хай-импакт», «только смотреть»);</p> <p>выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения с перемещением вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по кругу, с разнообразными движениями рук; упражнения по хореографии;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>
4-й год обучения	
Теоретическая подготовка	Обучающийся:

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Характеристика аэробных и силовых упражнений. Срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p>характеризует: аэробные и силовые упражнения, срочный и долгосрочный эффект аэробной и силовой тренировки; соблюдает: правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях; владеет: навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;</p>
<p>Физическая и специальная подготовка Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке (стенке); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия; упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м; упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки</p>	<p>знает и выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке (стенке); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия; выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м; выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360 ⁰ ; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры.	скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360 ⁰ ; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;
<p align="center">Техническая подготовка</p> Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Повторение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту). Выполнение упражнений по хореографии.	знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды; выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (110-120 ударов в минуту); упражнения по хореографии; соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.
5-й год обучения	
<p align="center">Теоретическая подготовка</p> Принципы построения занятий по аэробике. Регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений. Профилактика травматизма, правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<p align="center">Обучающийся:</p> обосновывает регулирующий эффект аэробных и силовых упражнений; соблюдает: правила безопасности с целью профилактики травматизма на занятиях; владеет: навыками оказания первой медицинской помощи при травмах; принципами построения занятий по аэробике;
<p align="center">Физическая и специальная подготовка</p> Организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке (стенке); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг; упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на	знает и выполняет: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; выполняет: упражнения для развития гибкости: элементы стретчинга (индивидуально, в парах) на полу, гимнастической стенке, скамейке; выполняет: упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гимнастической скамейке (стенке); передвижения на руках в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; поднимание прямых (согнутых) ног до уровня прямого угла в висе на перекладине (гимнастической стенке); поднимание туловища и ног из разных исходных положений; приседания на двух и одной ноге с помощью и без; упражнения с гантелями 0,5- 2 кг; выполняет: упражнения для развития ловкости: разнообразные симметричные и асимметричные движения; упражнения на

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия;</p> <p>упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p>упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p>упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости: многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений.</p>	<p>равновесие на ограниченной плоскости; акробатические упражнения; прыжки с поворотом на 90-180-360⁰, с продвижением, через препятствия;</p> <p>выполняет: упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад (на месте, с продвижением в разных направлениях); «челночный» бег 4х9м; сведение и разведение ног из положения лежа на спине под углом 45-90⁰; попеременное сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, из положения лежа «березка»; бег 30, 60 м;</p> <p>выполняет: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: темповые подскоки с различными положениями рук и ног, с опорой и без опоры по одному и в парах; через гимнастическую скамейку на месте и продвижением; прыжки через скакалку; прыжки на месте с поворотом на 90-180-360⁰; прыжки в низком приседе на месте и с продвижением; выпрыгивания из глубокого приседа на месте и с продвижением; прыжки на одной ноге на месте и с продвижением; спортивные игры;</p> <p>выполняет: упражнения для развития специальной (аэробной) выносливости: многократное выполнение беговых, силовых, скоростно-силовых, прыжковых упражнений;</p>
<p>Техническая подготовка Повторение базовых шагов аэробики, изученных ранее. Повторение невербальных команд. Выполнение базовых шагов аэробики и их соединений в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Выполнение упражнений по хореографии.</p>	<p>знает и умеет выполнять базовые шаги аэробики, невербальные команды;</p> <p>выполняет: базовые шаги аэробики и их соединения в разных направлениях с симметричными и асимметричными движениями рук в такт (120-130 ударов в минуту), с увеличением нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений; упражнения по хореографии;</p> <p>соблюдает: правила техники безопасности во время занятий аэробикой.</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

1. Гибкость (6-17 лет)

Из исходного положения сидя на полу наклон туловища вперед.

При выполнении упражнения ноги держать ровными, не сгибать в коленях.

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>
1	коснуться руками колен прямых ног, удерживать 3 сек.

2	коснуться руками носков прямых ног, удерживать 3 сек.
3	коснуться головой коленей прямых ног, удерживать 3 сек.
4	коснуться головой пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.
5	коснуться грудью пола, ноги врозь, удерживать 3 сек.

2. Выпрыгивание из глубокого приседа

И.п. – глубокий присед.

- 1- мощное выпрыгивание вверх до полного разгибания туловища, рук и ног;
- 2- приземление в и.п.

Возраст	Оценка (мальчики), раз					Оценка (девочки), раз				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	18	15	13	8	5	14	12	8	5	3
11	19	17	15	10	6	15	13	9	6	4
12	21	19	17	12	7	17	14	10	7	4
13	22	20	17	13	8	19	15	11	8	4
14	24	21	17	13	9	20	16	12	9	5
15	25	21	18	14	9	22	17	13	10	6

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СВЯЗКИ

Оценка	Критерии оценивания учебных достижений
1	грубые ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, грубые ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
2	ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
3	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
4	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, нечеткие движения
5	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, правильные движения руками, соблюдение осанки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ «АЭРОБИКА»

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Музыкальная аппаратура	1 шт.
2.	Секундомер	1 шт.
3.	Скакалки	30 шт.
4.	Фитбол	30 шт.
5.	Резиновые жгуты	30 шт.
6.	Гимнастические скамейки	4 шт.
7.	Гимнастические маты	10 шт.
8.	Резиновые коврики (коврики для фитнеса)	30 шт.
9.	Набивные мячи (1кг.)	30 шт.
10.	Гимнастическая стенка	8 шт.
11.	Гантели 0,5-2 кг	30 шт.
12.	Гимнастические палки	30 шт.

ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПРОГРАММЫ

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковников Е.Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984. – 288 с.
2. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – К.: Музична Україна, 1983. – 342 с.

3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
4. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012, октябрь 2009. – 81с.
5. Немов Р.С. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 248 с.
6. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград.: Учитель, 2007. – 93 с.
7. Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. Базова аеробіка методикою викладання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.
8. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 337 с.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
2. Демчишин А.А., Мухин В.И. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровье, 1989. – 167 с.
3. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
4. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2000. 24 с.
5. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. – М.: Экспо-пресс, 2001. 192 с.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. – М.: Тривант; Троицк, 2000. 18 с
8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. – М., 2000. 74 с.
9. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.

НАРОДНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Пояснительная записка

Игра с давних времен составляет неотъемлемую часть здорового образа жизни человека. Подвижные игры – это гармония развития внутреннего и внешнего мира ребенка, воспитание личности, один из способов физического развития детей. Они позволяют снять усталость, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. В игре не только развиваются способности ребенка, но и формируется его будущее.

В среднем школьном возрасте (5-7 класс) резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономичные движения. В этом возрасте формируются и укрепляются морально-волевые качества.

Вариативная тема "Народные и подвижные игры" состоит из разделов: "Содержание учебного материала", "Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся", "Ориентировочные контрольные нормативы", "Перечень необходимого оборудования и инвентаря", "Рекомендуемая литература".

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Двигательный режим школьника	Обучающийся: соблюдает:

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Влияние подвижных игр на основные системы и функции организма человека.</p> <p>Правила самоконтроля и безопасности во время проведения подвижных игр.</p>	<p>двигательный режим школьника;</p> <p>понимает: влияние подвижных игр на основные системы и функции организма человека;</p> <p>знает: правила самоконтроля и безопасности во время проведения подвижных игр;</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча друг другу с дополнительным заданием, с постепенным увеличением расстояния, подвижные игры подготовительные к спортивным играм</p> <p>Бег прыжками, высоко поднимая колени, с выталкиванием вверх, с перепрыгиванием через препятствия.</p> <p>Упражнения силового характера на сопротивление в парах.</p>	<p>Обучающийся: умеет: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, перебрасывать мяч друг другу с дополнительным заданием, с постепенным увеличением расстояния, играть в подвижные игры подготовительные к спортивным играм;</p> <p>выполняет: бег прыжками, высоко поднимая колени, с выталкиванием вверх, с перепрыгиванием через препятствия;</p> <p>изучает: упражнения силового характера на сопротивление в парах;</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Элементы техники спортивных игр, используя подвижные игры: «Эстафета волейболистов», «Шагай вперёд», «Футбол или волейбол», «Баскетбол с воздушным шаром».</p> <p>Элементы беговой и прыжковой подготовки в подвижных играх: «Круговая лапта», «Гонки с выбыванием», «Бегуны и прыгуны».</p> <p>Вырабатывает умения и навыки, касающиеся развития силы в подвижных играх: «Буйволы в загоне» (Судан), «Перетягивание через линию».</p>	<p>Обучающийся: Знает и выполняет: элементы техники спортивных игр, используя подвижные игры: «Эстафета волейболистов», «Шагай вперёд», «Футбол или волейбол», «Баскетбол с воздушным шаром»;</p> <p>умеет: выполнять элементы беговой и прыжковой подготовки в подвижных играх: «Круговая лапта», «Гонки с выбыванием», «Бегуны и прыгуны»;</p> <p>вырабатывает: умения и навыки, касающиеся развития силы в подвижных играх: «Буйволы в загоне» (Судан), «Перетягивание через линию».</p>

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Подвижные игры как эффективный способ повышения трудоспособности обучающихся.</p> <p>Возрастные особенности развития обучающихся среднего школьного возраста.</p>	<p>Обучающийся: понимает: влияние подвижных игр на повышение трудоспособности обучающихся;</p> <p>знает: возрастные особенности развития обучающихся среднего школьного возраста;</p> <p>изучает:</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Работа мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений. Правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.	работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.
Специальная физическая подготовка	
Бег с максимальной скоростью после бега на месте, подпрыгивания, изменения направления бега, бег под гору, с горы и бег за лидером, челночный бег 4×9 м. Выпрыгивание вверх из приседа с грузом в руках, приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх; из положения лёжа на животе – сгибание и разгибание ног в коленях с опорой на партнёра или резиновый амортизатор.	Обучающийся: Знает и выполняет: бег с максимальной скоростью после бега на месте, подпрыгивания, изменения направления бега, бег под гору, бег за лидером, челночный бег 4×9 м; умеет: выпрыгивать вверх из приседа с грузом в руках, приседать на одной ноге с последующим подскоком вверх; из положения лёжа на животе – сгибать и разгибать ноги в коленях с опорой на партнёра или резиновый амортизатор.
Технико-техническая подготовка	
Развивает скорость и скоростно-силовые качества в подвижных играх: «Кто обгонит», «Сумей догнать», «Парная чехарда», «Догони». Совершенствует развитие силы в подвижных играх: «Быстрее тяни», «Удержи стул», «Вытолкни из круга», «Не теряй равновесия».	Обучающийся: совершенствует: развитие скорости и скоростно-силовых качеств в подвижных играх: «Кто обгонит», «Сумей догнать», «Парная чехарда», «Догони»; умеет: регулировать силовую нагрузку в подвижных играх: «Быстрее тяни», «Удержи стул», «Вытолкни из круга», «Не теряй равновесия».

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Влияние подвижных игр на развитие центральной и периферической нервной системы, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма школьников. Учёт возрастных особенностей обучающихся 7 класса в процессе развития двигательных качеств. Правила безопасного поведения и санитарно-гигиенических норм в подвижных играх.	Обучающийся: знает: о влиянии подвижных игр на развитие центральной и периферической нервной системы, об укреплении сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма школьников; изучает: возрастные особенности обучающихся 7 класса в процессе развития двигательных качеств; выполняет: правила безопасного поведения и санитарно-гигиенических норм в подвижных играх;
Специальная физическая подготовка	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Упражнения с отягощением: приседания, подъём веса с пола, выпады в сторону вперёд, назад с грузом на плечах.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклоны вперёд из седа ноги врозь, ноги вместе; наклоны у гимнастической стенки.</p> <p>Бег с ускорением с максимальной скоростью 20-30 м, подскоки на одной ноге, вторая – на опоре высотой 100 см.</p>	<p>Обучающийся: Знает и выполняет: упражнения с отягощением, приседания, подъём веса с пола, выпады в сторону вперёд, назад с грузом на плечах;</p> <p>умеет: выполнять упражнения на гибкость: наклоны вперёд из седа ноги врозь, ноги вместе; наклоны у гимнастической стенки;</p> <p>демонстрирует: бег с ускорением с максимальной скоростью 20-30 м, подскоки на одной ноге, вторая – на опоре высотой 100 см.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Развитие:</p> <p>1 силы в подвижных играх: «Кто устоит», «Ковбой», «Передвижной ринг», «Карусель», «Кто первым встанет»;</p> <p>2 ловкости в подвижных играх: «Канатоходцы» (Узбекистан), «Городки», «Ловкий мах ногою»;</p> <p>3 быстроты и координационных способностей в подвижных играх: «Достань ленту», «Бегом по кочкам», «Кто обгонит».</p>	<p>Обучающийся: выполняет: элементы силовых упражнений в подвижных играх: «Кто устоит», «Ковбой», «Передвижной ринг», «Карусель», «Кто первым встанет»;</p> <p>умеет: выполнять элементы ловкости в подвижных играх: «Канатоходцы» (Узбекистан), «Городки», «Ловкий мах ногою»;</p> <p>выполняет: упражнения на быстроту и развитие координационных способностей в подвижных играх: «Достань ленту», «Бегом по кочкам», «Кто обгонит».</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра	м	30 сек.	45 сек.	1 мин.	1.15 мин.
		д	25 сек.	40 сек.	55 сек.	1.10 мин.
	Прыжки через скакалку за 30 сек.	м	10	15	20	25
		д	15	20	25	30
	Метание мяча в баскетбольный щит с расстояния 5 м (девочки), 6 м (мальчики): 10 попыток	м	1	2	3	4
		д	1	2	3	4
6	Бег с ускорением	м	10 сек	15 сек	20 сек	25 сек
		д	18 сек	13 сек	18 сек	23 сек
	Прыжки через скакалку за 30 сек.	м	12	16	20	24
		д	14	18	22	26
	Метание мяча в баскетбольный щит с расстояния 6 м (девочки), 7 м (мальчики): 8 попыток	м	2	3	4	5
		д	2	3	4	5

7	Прыжки через набивные мячи, расположенные на расстоянии 40 см	м	8	12	16	20
		д	6	10	14	18
	Прыжки через скакалку за 30 сек	м	16	20	24	28
		д	20	24	28	32
	Метание мяча в баскетбольный щит с расстояния 6 м (девочки), 7 м (мальчики): 8 попыток	м	3	4	5	6
		д	2	3	4	5

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№	Оборудование, инвентарь	Количество
1.	Кегли	10
2.	Ленты	5
3.	Скакалки	15
4.	Набивные мячи:- 0,5 кг;- 1 кг;- 5 кг	15
5.	Теннисные мячи	15
6.	Резиновые амортизаторы	15
7.	Комплект для игры в городки	5
8.	Гимнастическая скамейка	5
9.	Гимнастическая стенка	10
10.	Гимнастические маты	10
11.	Волейбольные мячи	2
12.	Футбольные мячи	2
13.	Баскетбольные мячи	2

КРОССФИТ

Пояснительная записка

Кроссфит – это комплекс высокоинтенсивных упражнений, которые объединены в программу, выполняются последовательно друг за другом за минимальное время и направлены на развитие всех групп мышц.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки.

Повышение общей физической подготовки способствует:

- укреплению здоровья, содействию гармоничного физического развития;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействию воспитания нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- формированию и развитию физических качеств у старшеклассников профессионально-прикладной физической подготовки по специальностям лечебного, оздоровительного, спортивного, гражданско-оборонного, юридического направления.

Подготовку по системе кроссфит обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио упражнения. В комплексе комбинируются упражнения на развитие сразу нескольких физических качеств: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила.

Для 5-9-х классов занятия кроссфитом являются фундаментальным развитием двигательных качеств: силы, силовой выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Приступая к круговым тренировкам необходимо иметь определенную функциональную подготовку. Интенсивные и умеренные нагрузки противопоказаны обучающимся, имеющим различные отклонения в плане здоровья, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата.

Кроссфит для начинающих больше представлен в виде работы со своим весом, а именно: приседаний и отжиманий, с занятиями на турнике, брусьях и кольцах, прыжков, выпрыгиваний, выпадов и упражнений на выносливость – бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед.

Для максимально функциональных тренировок физически подготовленным старшеклассникам в комплексы упражнений включают базовые тяжелоатлетические упражнения: тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Варьируется вес, нагрузка, интенсивность, при этом суть программы остаётся без изменений.

Правильно распределенные физические нагрузки – это и есть прекрасная физическая подготовка и крепкое здоровье. Целесообразно разученные комплексы упражнений давать обучающимся в течение всего учебного года для общей физической подготовки.

Содержание раздела «Требования к уровню подготовки обучающихся» нацеливает обучающихся на глубокое изучение учебного материала, формирование устойчивых навыков и умений по теме «Кроссфит», мотивирует обучающихся на самостоятельную и творческую работу над повторением двигательных качеств, реабилитацию состояния здоровья, рост спортивных достижений.

В разделе «Ориентировочные контрольные нормативы» содержатся разно уровневые задания для оценивания физической подготовленности обучающихся. При оценке достижений школьников следует учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Учитель может выбрать по теме «Кроссфит» не менее двух учебных нормативов, в зависимости от группы здоровья детей и уровня развития их физических качеств.

Обязательные компоненты темы – знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и само страховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

Программа темы «Кроссфит» рассчитана на пять лет последовательного изучения материала с обязательным повторением ранее пройденного материала.

Содержание вариативной темы можно использовать в профильных классах спортивного направления.

Элементы кроссфита

5-й класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
История создания и развития кроссфита.	Обучающийся: знает: историю развития кроссфита, правила выполнения базовых упражнений без отягощений, дает общую характеристику выполнения круговой тренировки; представляет: в чём особенность этих занятий, технологию выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений как средств формирования и профилактики нарушений осанки; понимает: правила планирования режима дня и его основное содержание, необходимость утренней зарядки и ее влияния на работоспособность; определяет: осанку как показатель физического
Характеристика занятий кроссфитом.	
Организация и проведение занятий кроссфитом.	
Режим дня и личная гигиена.	
Формирование правильной осанки	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Правила безопасности на занятиях кроссфитом.</p>	<p>развития, основные ее характеристики и параметры; характеризует: основные средства формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>знает и выполняет: измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями,</p> <p>правила безопасности на занятиях кроссфитом, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками, мячами и др. предметами; медленный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения; подготовительные упражнения для суставов; челночный бег; прыжки через скакалку; упражнения для развития ловкости, силы, гибкости; броски набивного мяча из различных положений; эстафеты, подвижные и спортивные игры, игры с элементами бега, прыжков, метания.</p>	<p>Обучающийся: участвует: в спортивных играх и эстафетах; знает и умеет: выполнять упражнения для формирования правильной осанки, для развития ловкости, силы, подвижности и гибкости суставов; выполняет: беговые и прыжковые упражнения, основные элементы разминки и заминки; владеет: навыками игры в спортивные игры.</p>
Специально-техническая подготовка	
<p>Понятие о базовых упражнениях кроссфита с собственным весом. Правильная техника выполнения: «воздушные приседания»; горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине; гоблет-приседания с набивным мячом весом 1-3 кг; степ-апы; сит-апы; отжимания от пола; бурпи; подьёмы ног; броски набивного мяча партнёру; выпады вперёд, назад поочерёдно, лазание по канату, прыжки через скакалку; взрывные прыжки; взрывные отжимания;</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседание, бурпи; характеризует понятие: горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседание, бурпи; выполняет: отдельные упражнения и комбинации упражнений с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами(3-4-5 раундов), правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
выполнение раундов.	

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.</p> <p>Основные правила развития физических качеств: скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Способы развития выносливости и методы контроля.</p>	<p>Обучающийся: знает: о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека; характеризует: двигательные качества: скорость, ловкость, скоростно-силовые качества; владеет: знаниями основных правил развития физических качеств; умеет: составлять комплексы для развития физических качеств; соблюдает: правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке; знает и соблюдает: правила безопасности на уроках.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками, мячами и др. предметами; медленный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения; челночный бег; прыжки через скакалку; упражнения для развития ловкости, силы, гибкости; броски набивного мяча из различных положений; эстафеты, подвижные и спортивные игры, игры с элементами бега, прыжков, метания.</p>	<p>Обучающийся: участвует: в подвижных и спортивных играх, эстафетах с предметами и без предметов; умеет: выполнять упражнения для развития ловкости, скорости, силы; выполняет: беговые и прыжковые специальные упражнения, упражнения для разминки и заминки, упражнения на гибкость, подготовительные упражнения для суставов, прыжки через скакалку, групповые упражнения для развития двигательных качеств. знает и соблюдает: способы развития общей выносливости и методы контроля.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Техника базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах, перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с гантелями, бурпи, тянущие и толчковые упражнения; прыжки, взрывные прыжки; отжимания, взрывные отжимания; лазание по канату; «пистолетики»; прыжки через скакалку; двойные прыжки через скакалку; выпады; бег;</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, прыжки через скакалку, выполняет: подтягивания на перекладине; характеризует: понятие: горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседание, бурпи, тянущие и толчковые упражнения; выполняет: отдельные упражнения и комбинации упражнений с интервалами отдыха</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
выполнение раундов.	между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами(3-4-5 раундов), правильное дыхание во время выполнения упражнений; демонстрирует: технику выполнения раундов.

7-й класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Особенности физического развития и функционального состояния организма в подростковом периоде. Рациональное питание юных спортсменов. Влияние занятий физической культурой и спортом на личность. Циклические и ациклические упражнения, Подтягивание на перекладине различными хватами; организация самостоятельных занятий кроссфитом с собственным весом. Роль специальной физической подготовки для развития силовой и кардио выносливости. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль и самоанализ.</p> <p>Правила безопасности на уроках кроссфитом. Профилактика травматизма.</p>	<p>Обучающийся: характеризует: особенности физического развития и функционального состояния организма в подростковом периоде, рациональное питание юных спортсменов. знает: как влияют занятия физической культурой и спортом на личность; объясняет: циклические и ациклические упражнения, подтягивание на перекладине различными хватами, роль специальной физической подготовки для развития силовой и кардио выносливости; владеет: элементарными знаниями методов развития основных и специальных двигательных качеств; знает: как организовать безопасные самостоятельные занятия кроссфитом; ведет: дневник самоконтроля; анализирует: свои достижения и физическое состояние; выполняет: правила безопасного поведения на занятиях кроссфитом, контролирует своё состояние во время занятий.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами, элементами бега, метания, прыжков; упражнения с набивными мячами, лазание по канату, перетягивание каната, приседания на одной ноге; специальные беговые и прыжковые упражнения; лазание по канату; челночный бег; бег; прыжки, двойные прыжки через скакалку; упражнения для развития ловкости, силы, гибкости, выносливости; упражнения для мышц спины и пресса.</p>	<p>Обучающийся: организует: проведение подвижных игр и эстафет, активно в них участвует; самостоятельно выполняет: упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств; выполняет: броски набивного мяча из различных положений, упражнения с набивными мячами, приседания «пистолетик»; специальные беговые и прыжковые упражнения, лазание по канату, перетягивание каната; подготовительные упражнения для суставов; челночный бег; прыжки через скакалку; упражнения для развития ловкости, силы, гибкости, общей и специальной выносливости.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Специальная физическая подготовка	
<p>Разучивание техники подтягивания на перекладине различными хватами, техники выполнения толкающих упражнений. Киппинг (подтягивание с качем и рывком); двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями; перетягивание каната; броски набивного мяча из различных положений; рывки и толчки гантелей; поднимания ног к перекладине; взрывные отжимания, приседания; выпады с прыжками, с отягощениями; запрыгивание на h – 40см; бег, кроссовая подготовка.</p> <p>Повторение техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседание, бурпи, приседания «пистолетик».</p> <p>Выполнение раундов.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>демонстрирует: технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, прыжки через скакалку, подтягивания на перекладине и кольцах;</p> <p>характеризует понятие: горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседание, бурпи, тянущие и толчковые упражнения, киппинг (подтягивание с качем и рывком), взрывные отжимания, двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями;</p> <p>выполняет: отдельные упражнения и комбинации упражнений с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами(3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений, следит за правильным дыханием;</p> <p>демонстрирует: технику выполнения раундов;</p> <p>участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов;</p> <p>выполняет: раунды из выученных упражнений.</p>

8-й класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Коррекция нарушений в состоянии здоровья. Самоконтроль. Методика развития скоростно-силовых качеств, силы, выносливости. Правила безопасности, предупреждение травматизма.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает: о значении физической культуры для всестороннего развития личности, о средствах адаптации физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья;</p> <p>осуществляет: самоконтроль при помощи мониторинга своего физического развития;</p> <p>владеет: основами методики развития двигательных качеств;</p> <p>выполняет: правила безопасного проведения занятий кроссфитом, подготовки мест занятий.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координации движений, общей и скоростной выносливости:</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>организует: проведение подвижных игр и эстафет, активно в них участвует;</p> <p>умеет: играть в спортивные и подвижные игры;</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>подвижные игры и эстафеты с предметами, элементами бега, метания, прыжков;</p> <p>упражнения с набивными мячами;</p> <p>специальные беговые и прыжковые упражнения, лазание по канату;</p> <p>подготовительные упражнения для суставов;</p> <p>челночный бег;</p> <p>прыжки через скакалку;</p> <p>поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча, поднимание ног, упражнения для мышц спины и пресса;</p> <p>перетягивание каната;</p> <p>преодоление полосы препятствий;</p> <p>лазание по канату;</p> <p>приседания «пистолетик»;</p> <p>кроссовая подготовка.</p>	<p>самостоятельно выполняет:</p> <p>упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств;</p> <p>выполняет: упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координации движений, общей и скоростной выносливости: упражнения с набивными мячами.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Разучивание техники подтягивания на перекладине различными хватами; махи гири.</p> <p>киппинг (подтягивание с качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей, толчки гири.</p> <p>Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи, приседания «пистолетик», взрывные приседания, взрывные отжимания, запрыгивания на поверхность h 40 – 50см, выпады с прыжками вверх.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио, тянущие и толкающие упражнения.</p> <p>Выполнение раундов.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>демонстрирует:</p> <p>технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, прыжки через скакалку, выполняет: подтягивания на перекладине и кольцах;</p> <p>характеризует понятие: тянущие и толчковые упражнения;</p> <p>выполняет: киппинг (подтягивание с качем и рывком), взрывные отжимания, двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями, становую тягу с гантелями, толчок гири;</p> <p>демонстрирует: технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений;</p> <p>участвует: в рейтинге класса по выполнению раундов.</p>

9-й класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Влияние физических упражнений на	<p>Обучающийся: знает:</p> <p>о влиянии физических упражнений на основные</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>основные системы организма. Развитие общей и специальной выносливости. Способы развития выносливости и определение суммарной нагрузки на организм интенсивностью упражнений, длительностью, количеством повторений, длительностью интервалов и характером отдыха. Возрастные особенности организма и оптимальная физическая подготовка для гармонического развития. Медицинский контроль. Анализ и оценка своего состояния здоровья с помощью мониторинга физического развития. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, силовой и общей выносливости. Правила безопасности, профилактика травматизма.</p>	<p>системы организма, способы развития выносливости; определяет: суммарную нагрузку на организм интенсивностью упражнений, длительностью, количеством повторений, длительностью интервалов и характером отдыха; знает: о возрастных особенностях организма и оптимальной физической подготовке для гармонического развития, о медицинском контроле; соблюдает: правила самостоятельного выполнения упражнений на выносливость; ведет: дневник самоконтроля; объясняет: методику развития скоростных и скоростно-силовых качеств, силовой и общей выносливости; выполняет: правила безопасности.</p>
Общая физическая подготовка	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения; лазание по канату; подготовительные упражнения для суставов; разогрев; челночный бег; прыжки через скакалку; поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча, поднимание ног, упражнения для мышц спины и пресса; перетягивание каната, преодоление полосы препятствий; упражнения с эспандером; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве; спортивные игры; кроссовая подготовка; юноши: подъём переворотом и махом силой; юноши: лазание по канату без помощи ног.</p>	<p>Обучающийся: участвует: в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать; знает и выполняет: упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья; контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Повторение техники подтягивания на перекладине различными хватами;</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует:</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>киппинг (подтягивание качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями; стансовая тяга, толчок с гантелями и гириями.</p> <p>Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи, приседания «пистолетик», взрывные отжимания.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио.</p> <p>Разучивание техники выполнения стансовой тяги, взятия штанги, жимов штанги, рывков, толчков; упражнения с набивными мячами 3-9 кг; махи гирей.</p> <p>Приседания, отжимания от пола; подъём по канату без помощи ног; выход силой, тянущие и толкающие упражнения; выход в упор на руках; запрыгивания на определённую высоту; выпады.</p>	<p>технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, прыжки через скакалку;</p> <p>характеризует: двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями; стансовую тягу с гантелями или гириями, взятие штанги, жим штанги, рывки, толчки;</p> <p>выполняет: киппинг (подтягивание с качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки через скакалку, рывки и махи гантелями; стансовую тягу с гантелями или гириями;</p> <p>демонстрирует: технику выполнения раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений.</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Кроссфит 5-9 классы

<i>Класс</i>	<i>Наименование норматива</i>	<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>				
5	Контрольное время выполнения учебных нормативов – 4 минуты					
№1	1 подъём по канату на 2м,	М.	1\2	1	2	3
	7 бурпи, 7 шагающих выпадов, 7 бросков набивного мяча весом 1 кг из положения лёжа в сед партнёру	Д.	0	1\2	1	2
№2	7 отжиманий,	М.	1\2	1	2	3
	7 воздушных приседаний, 7 сит-апов, 7 выходов в упор на низкой перекладине прыжком	Д.	0	1\2	1	2
№3	5 подтягиваний на низкой перекладине или кольцах,	М.	1\2	1	2	3
	7 гоблет-приседаний с баскетбольным мячом, 7 бурпи, 10 прыжков через скакалку	Д.	0	1\2	1	2
6	Контрольное время выполнения учебных нормативов – 4 минуты					
№1	3 подтягивания, (девочки на н\п)	М.	0	1	2	3

Класс	Наименование норматива	Критерии оценивания учебных достижений				
		Д.	0	1\2	1	2
	7 отжиманий, 7 гоблет-приседаний с набивным мячом весом 1 кг 7 прыжков колени к груди	Д.	0	1\2	1	2
№2	1 подъём по канату на 3 м, 5 бурпи, 10 шагающих выпадов на каждую ногу, 7 бросков набивного мяча весом 1 кг из положения лёжа в сед партнёру	М.	1\2	1	2	3
		Д.	1\3	1\2	1	2
№3	10 прыжков «звезда», 5 бурпи, бег 30 м., 5«пистолетиков» с опорой	М.	1\2	1	2	3
		Д.	1\3	1\2	1	2
№4	7 гоблет-приседаний с весом 5 – 8 кг. 5 бурпи 10 сит-апов 15 прыжков через скакалку	М.	1	2	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
7	Контрольное время выполнения учебных нормативов – 5 минут					
№1	7 отжиманий, 10 приседаний, 10 сит-апов, 5 двойных прыжков через скакалку	М.	1	2	3	4
		Д.	0	1\2	1	3
№2	3 подтягивания (девочки – н/перекладина), 7 отжиманий, 10 гоблет-приседаний с весом 5-8 кг, 10 степ-апов на каждую ногу, h – 40 см	М.	1	2	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
№3	1 подъём по канату на 3 м, 7 бурпи, 7 взрывных выпадов на каждую ногу, 10 бросков мяча 3 кг из положения лёжа в сед партнёру	М.	1	2	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
№4	бег 60 м, 10 приседаний, 10 отжиманий	М.	1\2	1	2	4
		Д.	1\2	1	2	3
№5	20-15-10 двойные прыжки через скакалку, пресс	М.	1\2	1	2	3
		Д.	0	1	2	3
№6	5 бурпи, 5 подтягиваний (девочки н/перекладина) 5 подъёмов ног к перекладине, 5 взрывных отжиманий, 5 приседаний 5 «пистолетиков» на каждую ногу	М.	1\2	1	2	3
		Д.	1\3	1\2	1	2
8	Контрольное время выполнения учебных нормативов – 5 минут					
№1	бег 100 м, 10 запрыгиваний на коробку 40 см (для мальчиков), 30 см (гимн скамейка для девочек), 10 гоблет – приседаний с мячом 3 кг (девочки), 6 кг (мальчики) и бросками в стену на h – 3м	М.	1	2	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
№2	1 подъём по канату 3 м, 5 бурпи, 10 махов гириями (8кг-девочки, 16- мальчики),	М.	1	2	3	5
		Д.	0	1	2	3

<i>Класс</i>	<i>Наименование норматива</i>	<i>Критерии оценивания учебных достижений</i>				
	10 бросков набивного мяча, стоя на коленях, на расстояние 5м. дев, 9 м. мальч. партнёру весом: девочки – 2кг, мальчики – 3 кг					
№3	5 бурпи, 5 кишпинг подтягиваний, 7 подъёмов ног к перекладине, 7 взрывных отжиманий, 3 приседания «пистолетик» на каждую ногу	М.	1	2	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
№4	20-15-10 Двойные прыжки через скакалку, пресс: 1-й раунд- 20раз, 2-й раунд-15раз, 3-й -10 раз	М.	1\2	1	2	3
		Д.	1\2	1	2	3
9	Контрольное время выполнения учебных нормативов – 6 минут					
№1	7 становая тяга гири 16 кг, 5 отжиманий, 7 вертикальная тяга гири 16кг, 5 отжиманий, 7 махов гирей двумя руками 16 кг, 5 отжиманий, 7 выбросов одной гири двумя руками 16 кг, 5 отжиманий	М.	0	1\2	1	3
		Д.	1	2	3	5
№2	лазание по канату 5 м (мальчики без помощи ног), 5 бурпи, 10 гоблет-приседаний с набивным мячом весом 3 кг для девочек, 9 кг для мальчиков, 15 сит-апов	М.	1\2	1	3	4
		Д.	1\2	1	2	3
№3	кросс 400м , 15 приседаний со штангой на плечах (30 кг), 15 запрыгиваний на тумбу (60 см), 5 подтягиваний 5 бурпи, 10 сит-апов, 5 отжиманий, 15 приседаний, 25 прыжков «звезда»	М.	1\3	1\2	1	2
		Д.	1\2	1	2	3
№4	Спринт 100 м, 5 подтягиваний, спринт 100 м, 5 бурпи с весом 10 кг 100м спринт, 100м ходьба	М.	1	2	3	4
		Д.	1	2	3	4
№5	21-15-9 подъём ног к перекладине, прыжки на тумбу h50 см, махи гирей 16 кг двойные прыжки через скакалку, пресс: 1-й раунд-20раз, 2-й раунд-15раз, 3-й -10 раз	М.	1\2	1	2	3
		Д.	1\2	1	2	3

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№	<i>Оборудование, инвентарь</i>	<i>Количество</i>
1	Часы настенные	1
2	Кари маты	30 шт (по числу обучающихся)
3	Канат гимнастический	2-4 штуки
4	Гимнастические маты	4-10 штук
5	Гантели 2 кг	4-6 штук
6	Гантели 4 кг	4-6 штук
7	Гантели 8 кг	4-6 штук
8	Гимнастическая скамейка	6-8 штук
9	Гири 8 кг	4-6 штук
10	Гири 16 кг	2-4 штуки
11	Гири 32 кг	2-4 штуки
12	Штанги 20-80 кг	2 комплекта
13	Гимнастические палки	30 штук (по числу обучающихся)
14	Резиновые эспандеры	10 штук
15	Скакалки	30 штук (по числу обучающихся)
16	Перекладины низкие	2-4 штук
17	Высокие перекладины	2-4 штук
18	Гимнастические стенки	4 6 штук
19	Набивные мячи 1кг 2 кг 3 кг 6 кг 9 кг	по 4-6 штук
20	Степы	10- 30 штук
21	Поверхность для запрыгивания h -40 см	2 штуки
	h -50 см	2 штуки
	h – 60 см	2 штуки
22	Кольца гимнастические	2 комплекта
23	Канат для перетягивания	2 штуки

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. <http://wodcat.com/about-crossfit>
2. <http://www.youpowerhouse.com/home5/krossfit-trenirovki>
3. Романенко В.А. Психо-физиологическое обоснование системы профессиональной подготовки //Мат. Межд. Науч. Симп. – Одесса,1998.
4. Романенко В.А. Двигательные особенности человека. – Донецк: УКЦентр, 1999.-336с.
5. Романенко В.А. Концепция формирования психологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки //Мат. всеукр. симп. – Киев, Черкассы, 1999.
6. [.http://www.youpowerhouse.com/home5/krossfit-trenirovki](http://www.youpowerhouse.com/home5/krossfit-trenirovki)
7. <http://sportwiki.to/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82>
8. <http://fixbody.ru/crossfit/training/228-klassika-trenirovok-v-krossfite.html>

ГОРОДКИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Городки – старинная русская народная игра, получившая в годы советской власти полное признание и ставшая популярной спортивной игрой во всех уголках нашей страны

Городки отличаются доступностью. В них могут играть дети и люди старшего возраста, мужчины и женщины. Многократно бросая довольно тяжелую (до 2,5 кг) битую на расстояние до 15 м, подбирая и устанавливая городки, игроки выполняют разнообразные движения и получают довольно большую физическую нагрузку.

Пребывание на свежем воздухе, постоянное движение закаливают и оздоравливают организм. Все это благотворно влияет на обучающихся, которые занимаются городошным спортом. Городки развивают силу, ловкость, точность, глазомер, волю, выдержку.

Цель: развитие у детей школьного возраста физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, глазомера, координационных особенностей, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции, воспитания у детей положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Повысить двигательную активность детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, способностей, наклонностей и природных задатков.
- Развивать инициативность, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива).
- Формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям, к здоровому образу жизни.

Наиболее оптимальными методами и формами являются:

- Закаливание;
- Двигательная активность детей;
- Физические упражнения.

Основные **принципы** обучения детей могут быть представлены следующими положениями:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами:
 - общеразвивающие упражнения в совокупности с воздушными ваннами,
 - проведение занятий по обучению игре в «Городки» в облегченной одежде.
3. Обязательное включение в комплекс физкультурного занятия элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости (медленный бег, ходьба, приседания, подъем на ступеньку).
4. Повышение двигательной активности школьника.
5. Методическое обеспечение проведения физкультурного занятия, оценка двигательной активности.

Раздел «Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся» нацеливает обучающихся на глубокое изучение учебного материала, формирование устойчивых навыков и умений по теме «Городки», самостоятельную и творческую работу над формированием двигательных качеств, реабилитацию состояния здоровья, рост спортивных достижений.

Обязательные компоненты темы – знание и выполнение правил безопасного поведения на площадке, гигиенических требований к занимающимся городошным спортом, самоконтроль.

Программа темы «Городки» рассчитана на пять лет последовательного изучения материала с обязательным повторением с 5 – го по 9 – ый класс.

Изучение вариативной темы, когда год изучения не соответствует классу обучения (например, в 9 классе тема изучается первый год), учитель должен самостоятельно скорректировать содержательное наполнение вариативной темы и контрольные нормативы с учетом физической подготовленности и психо – возрастных особенностей обучающихся.

Городок изготавливается из различных пород дерева (желательно – твердых) и представляет собой цилиндр длиной 200 мм и диаметром 45 – 50 мм. По краям делается фаска (срез) – 3 мм под углом 45°. Городошник обязательно должен научиться изготавливать для себя соответствующие биты, ремонтировать их, а также ухаживать за ними. Это нужно, прежде всего, потому, что биты городошника – индивидуальное оборудование, которое чаще всего никогда не подходит другому городошнику. К тому же, в процессе тренировки или соревнований нередко возникает необходимость отремонтировать битку, заменить ту или иную отдельную вставку, ручку.

Согласно правилам игры длина биты не должна превышать 1000 мм. Все другие размеры (толщина, вес) правилами не ограничиваются и выбираются городошником соответственно его вкусам, индивидуальным особенностям, возрасту, физическому развитию. Лучше всего битку делать диаметром 32 – 33 мм. Начинающим городошникам рекомендуется пользоваться битками весом от 1200 до 1600г. Для девочек следует использовать вариант биты легче – от 1000 до 1200г.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке проверять место проведения занятий, придерживаться требований методики обучения двигательным действиям, использовать специальные беговые упражнения, упражнения для метания, подводящие и специально – развивающие упражнения. При разработке темы «Городки» была использована «Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений. 5 – 9 классы». /И.В. Баило; А.В. Цьось. – 2013. Учебник для техникумов физической культуры «Спортивные и подвижные игры»// Под ред. Ю.И. Портных. – 1984.

5 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
<p>Понятие про городки. Место для занятий, оборудование, инвентарь, правила игры. построение фигур и их названия (приложение 2) правила безопасности во время занятий физическими занятиями.</p>	<p>Обучающийся владеет: понятиями про городки; рассказывает про место занятий; оборудование; инвентарь для занятий спортом городки; правила игры; называет построение фигур и их названия: 1. «пушка»; 2. «звезда»; 3. «колодец»; 4. «артиллерия»; 5. «пулеметное гнездо»; 6. «часовые»; 7. «тигр»; 8. «вилка»; 9. «стрела»; 10. «коленчатый вал»; 11. «ракетка»; 12. «рак»; 13. «серп»; 14. «самолет»; 15. «письмо».</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные беговые упражнения, повторный бег 3 – 5 раз по 30 м; 2 – раза по 60 м, бег в медленном темпе до 1500 м. Специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; эстафеты. Специальные упражнения для метания, подвижные игры для развития скоростно – силовых способностей (приложение 1): «волк и козлята»; «длинная лоза»,</p>	<p>Обучающийся выполняет: специальные беговые упражнения: бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра; бег с ускорением по сигналу, повторный бег 3 – 5 раз по 30 м; 2 – раза по 60 м, бег в медленном темпе до 1500 м. специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; эстафеты. принимает участие: в подвижных играх для развития скоростно – силовых способностей.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
«петушки», «ворон», «в реку гоп»; «гречка»; «море волнуется раз»; «панас»; «ястреб»; «классики»; «ведьма», и эстафеты.	
Технико-тактическая подготовка	
игровая стойка городошника. захват ручки биты, определение расстояния до цели.	Обучающийся владеет: игровой стойкой городошника; выполняет: захват ручки биты; определяет расстояние до цели; придерживается правил безопасности во время занятий городошным спортом.

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
понятия: город, кон, полукон. (приложение 2) три вида бросков: плечевой, локтевой, комбинированный. правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся владеет: понятиями город; кон; полукон; выполняет: три вида бросков: плечевой (прямой рукой), локтевой (согнутой рукой), комбинированный; придерживается правил безопасности во время занятий физическими упражнениями.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины. упражнения на растягивание. подвижные игры для развития ловкости (приложение 1) «волк и козы», «переправа через реку», «панас», «жмурки», «пастух и волк», «море волнуется раз», «поймай хвост дракона», «городковый мяч», «ворон», «гречка», «колокол», «петушки». эстафеты.	Обучающийся выполняет: специальные упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса (упражнения с гимнастической палкой, булавами); силы верхних и нижних конечностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения с гантелями, гириями); брюшного пресса; спины; упражнения на растягивание. принимает участие: в подвижных играх для развития ловкости.
Технико-тактическая подготовка	
выполнение бросков. бросок с полным разворотом биты. бросок с кона или полукона.	Обучающийся выполняет: три вида броска: плечевой (прямой рукой), локтевой (согнутой рукой), комбинированный; бросок с полным разворотом биты; бросок с кона по отдельным городкам, размещенных в центре квадрата параллельно лицевой линии; броски по штрафным городкам с полукона. демонстрирует правила техники безопасности во время занятий городошным спортом.

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Развитие городошного спорта на современном этапе.	Обучающийся характеризует: развитие городошного спорта на современном этапе; придерживается правил безопасности во время занятий физическими упражнениями.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые упражнения, специальные упражнения для метания, упражнения с набивными мячами. бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением по сигналу, повторный бег, бег в медленном темпе до 1500 м; специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; упражнения для развития: силы верхних и нижних конечностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения с гантелями, гириями), упражнения с набивными мячами, ловкости («челночный» бег 4x9 м); точности, глазомера.	Обучающийся выполняет: специальные беговые упражнения: бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением по сигналу, повторный бег, бег в медленном темпе до 1500 м; специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; упражнения для развития: силы верхних и нижних конечностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения с гантелями, гириями), упражнения с набивными мячами, ловкости («челночный» бег 4x9 м); точности, глазомера.
Технико-тактическая подготовка	
Броски по городкам, расположенных на лицевой линии, в центре и на задней линии квадрата. выбивание фигур.	Обучающийся выполняет: броски по городкам, расположенных на лицевой линии, в центре и на задней линии квадрата. выбивание фигур. демонстрирует правила техники безопасности во время занятий городошным спортом.

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Правила самостоятельных занятий городошным спортом. правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся владеет: правилами самостоятельных занятий городошным спортом; придерживается правил безопасности во время занятий физическими упражнениями.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную цель; упражнения для развития: скоростно-силовых качеств, ловкости («челночный» бег 4x9 м); точности, глазомера; упражнения с набивными	Обучающийся выполняет: специальные упражнения для метания: метание малого мяча в горизонтальную цель; упражнения для развития: скоростно-силовых качеств, ловкости («челночный» бег 4x9 м); точности, глазомера; упражнения с набивными

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
мячами для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; подвижные игры и эстафеты Специальные упражнения для метания. упражнения с набивными мячами, подвижные игры и эстафеты.	мячами для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; подвижные игры и эстафеты
Технико-тактическая подготовка	
Броски по лежащим фигуркам. броски по стоящим фигуркам. броски по городкам с полукона. выбивание фигур.	Обучающийся: выполняет: броски по лежащим и стоящим фигуркам; броски по городкам с полукона; выбивание фигур; принимает участие: в игре “городки” ; придерживается правил техники безопасности во время занятий городошным спортом.

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Выбитые фигуры; тактика игры, понятие “потерянный удар”. правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся: характеризует: выбивание отдельных фигур; тактику игры, понятие «потерянный удар» придерживается правил безопасности во время занятий физическими упражнениями.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты.	Обучающийся выполняет: ускорения с места на 5,10,15 м из различных исходных положений; “челночный “ бег 4x9 м чередование ускорений, остановок, поворотов, бег с изменением направления по зрительному сигналу; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, подвижные игры и эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	
основные броски по городкам; выбивание фигур; броски по “закрытому листу”	Обучающийся: выполняет: основные броски с кона по городкам, расположенных на лицевой линии (вдоль её); броски с полукона, кона и по “закрытому листу” придерживается техники выбивания фигур; принимает участие в игре «городки»; придерживается правил техники безопасности во время занятий городошным спортом.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
(контрольные учебные нормативы одинаковые для мальчиков и девочек)

Год обучения	Контрольные учебные нормативы	Критерии оценивания учебных достижений			
		1-4	5-7	8-11	12-15
1 год	Знать названия и построение фигур	1-4	5-7	8-11	12-15
2 год	Уметь выполнять три вида броска битой (количество видов)	Знает технику выполнения	1	2	3
3 год	Из 20 бит выбить 8 фигур (с расстояния 10 м) (кроме “закрытого листа”)	1-2	3-4	5-6	7-8
4 год	Из 40 бит выбить 14 фигур (с расстояния 10 м) (кроме “закрытого листа”)	1-4	5-8	9-12	13-14
5 год	Из 50 бит выбить 15 фигур (с расстояния 10м)*	1-5	6-9	10-13	14-15

* ”Закрытый лист” нельзя выбить меньше чем тремя битами, в то время как другие фигуры, при достаточной подготовке, выбиваются одной битой.

ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ “ГОРОДКИ”
(при наличии одной площадки для занятий городошным спортом)

	Количество, шт.
Мишень (горизонтальная и вертикальная)	3
Биты городошные	30
Городки	10
Видеокассета: “Техника игры в городки”	1

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Семенов С.С., Говорков М.К. Городошный спорт (Азбука спорта). – Москва: Физкультура и спорт, 1981.
2. Н.Д.Никитин ” Городки” (теория, методика, практика),г.Мурманск,1990г.
3. «Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений. 5 – 9 классы». /И.В. Баило; А.В. Цьось. – 2013.
4. Учебник для техникумов физической культуры «Спортивные и подвижные игры»// Под ред. Ю.И. Портных. – 1984.

Информационные источники

- 1.Спортивная энциклопедия популярных видов спорта www.sport-menu.ru
- 2.Международная федерация городошного спорта www.gorodki.org

ПЛАВАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – спорт для всех. Его воздействие на организм человека трудно переоценить. Занятие плаванием укрепляет здоровье, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности, ориентирует обучающихся на организацию здорового образа жизни на долгие годы. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и ознакомительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут выполнять в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма, подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям с успехом закрепить пройденный материал.

Игры в воде можно условно разделить на:

- игры для освоения с водой;
- игры, способствующие изучению плавательных движений;
- игры для совершенствования техники плавания.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

Содержание раздела «Требования к уровню подготовки обучающихся» нацеливает обучающихся на глубокое изучение учебного материала, формирование устойчивых навыков и умений по теме «Плавание», самостоятельную и творческую работу над повторением двигательных качеств, реабилитацию состояния здоровья, рост спортивных достижений.

Обязательные компоненты темы – знание и выполнение правил безопасного поведения в бассейне, гигиенических требований к занимающимся плаванием, самоконтроль. Учитель для контрольного оценивания темы самостоятельно подбирает из предложенных ориентировочных контрольных нормативов не менее двух диагностических упражнений.

Программа темы «Плавание» рассчитана на пять лет последовательного изучения материала с обязательным повторением и повторением с пятого по девятый класс.

При разработке вариативной темы «Плавание» использована учебная программа факультативных занятий для 5 – 9 классов учреждений общего среднего образования, автор-составитель: В.И. Зернов, Т.В. Зернова, Минск 2013; Программа по физической культуре «Плавание» 5-9 классы, авторы программы: В.В.Деревянко, В.О.Силкова; Программа по физической культуре 5-11 классы под редакцией С.М. Дятленко, Киев 2011;

В.П. Семененко Плавание в физическом воспитании школьников средних классов / В.П.Семененко, В.В.Деревянко, В.В.Билецкая//;

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>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.</p>	<p>Обучающийся: знает: историю развития плавания; правила проведения закаливающих процедур; правила личной гигиены перед посещением бассейна, во время плавания, после выхода из воды; правила соревнований по плаванию. умеет: выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности. владеет: знаниями о технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине. представляет: как организовать и провести занятия по плаванию (на элементарном уровне). понимает: взаимосвязь режима дня, личной гигиены и самоконтроля с оздоровительными и спортивными занятиями по плаванию. ведет: дневник самоконтроля, умеет контролировать свое состояние на уроке. знает и выполняет: правила безопасности на занятиях плаванием.</p>
Специальная физическая подготовка.	
<p>На суше: общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнения. знает и умеет выполнять: (на суше) комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений, упражнения для</p>

<p>координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость. Имитационные плавательные упражнения.</p>	<p>развития прыгучести (прыжковые упражнения), упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силы (подтягивание в висе (м), в висе лежа (д), сгибание и разгибание в положении лежа). Имитационные упражнения по плаванию (движения рук, ног и туловища во время плавания кролем на груди, кролем на спине в сочетании с дыханием), Имитационные упражнения для техники прыжка с тумбочки и поворота в воде (группировка, кувырки).</p>
--	---

Техническая подготовка

<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнения. осуществляет: рациональное использование изученных технических приемов плавания. выполняет: упражнения для освоения с водной средой; ходьба, прыжки, перемещение, приседания в воде, упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрелочка»,. задержка дыхания, скольжение на груди, на спине (после отталкивания от бортика), элементарные плавательные движения; упражнения для освоения техникой плавания способом кролем на груди, кролем на спине с опорой о бортик, скольжение, соединения скольжения и дыхания, скольжение с помощью ног на груди и спине, с дыханием; согласованное движение ног и рук с дыханием. Преодоление дистанции с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Старт (из воды и с тумбочки). Старт из воды – команды судьи на старте, исходное положение, первый цикл движений после толчка от бортика. Старт с тумбочки – команды судьи на старте, стартовое положение, стоя на тумбочке, спад головой сидя на бортике, сидя на тумбочке, спад головой стоя на бортике, стоя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с бортика, с тумбочки. Закрытый и открытый поворот на груди (касание руками бортика, подтягивание ног, поворот (вращение) туловища в воде, толчок ногами от бортика. участвует в играх и развлечениях на воде. Подвижные игры на воде «Насос», «Салки в воде», «Поплавок». Эстафеты на воде «Поезд в тоннеле», «На буксире». придерживается: правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания. осуществляет: рациональное использование изученных</p>
--	---

	<p>технических приемов плавания.</p> <p>выполняет: упражнения для освоения с водной средой; ходьба, прыжки, перемещения, приседания в воде; упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрелочка», задержка дыхания, скольжение на груди, на спине (после отталкивания от бортика), элементарные плавательные движения;</p> <p>упражнения для освоения техники плавания способом кролем на груди, кролем на спине с опорой о бортик, скольжение, соединения скольжения и дыхания, скольжение с помощью ног на груди и спине, с дыханием; согласованное движение ног и рук с дыханием. Преодоление дистанции с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p> <p>Старт (из воды и с тумбочки). Старт из воды – команды судьи на старте, исходное положение, первый цикл движений после толчка от бортика. Старт с тумбочки – команды судьи на старте, стартовое положение, стоя на тумбочке, спад головой сидя на бортике, сидя на тумбочке, спад головой стоя на бортике, стоя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с бортика, с тумбочки. Закрытый и открытый поворот на груди, касание руками бортика, подтягивание ног, поворот (вращение) туловища в воде, толчок ногами от бортика.</p> <p>участвует в играх и развлечениях на воде.</p> <p>Подвижные игры на воде «Насос», «Салки в воде», «Поплавок».</p> <p>Эстафеты на воде «Поезд в тоннеле», «На буксире».</p> <p>придерживается: правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания.</p>
--	--

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Плавание как необходимый жизненно важный навык.</p> <p>Плавание как олимпийский вид спорта.</p> <p>Водные виды спорта.</p> <p>Личная гигиена пловца. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху на занятиях плаванием.</p> <p>Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p>Техника плавания способом брасс.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает:</p> <p>правила безопасности при проведении занятий на воде;</p> <p>правила личной гигиены;</p> <p>водные виды спорта;</p> <p>правила соревнований по плаванию.</p> <p>характеризует:</p> <p>плавание как олимпийский вид спорта.</p> <p>умеет:</p> <p>контролировать свое состояние на уроке;</p> <p>выполнять комплексы имитационных</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Правила безопасности при проведении занятий на воде.</p> <p>Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование.</p> <p>Правила соревнований по плаванию.</p>	<p>плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности.</p> <p>представляет: как организовать и провести занятия по плаванию (на элементарном уровне).</p> <p>понимает: взаимосвязь режима дня, питания и отдыха с оздоровительными и спортивными занятиями по плаванию.</p> <p>владеет: знаниями о технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>На суше:</p> <p>общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость.</p> <p>Имитационные плавательные упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>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.</p> <p>Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и брасс.</p> <p>Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнений.</p> <p>знает и умеет выполнять: (на суше) комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения для развития прыгучести (прыжковые упражнения), упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силы подтягивание в висе (м), в висе лежа (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Имитационные упражнения по плаванию (движения рук, ног и туловища во время плавания кролем на груди, кролем на спине в сочетании с дыханием). Имитационные упражнения для техники прыжка с тумбочки и поворота в воде. Группировка, кувырки, имитирующие технику скоростных поворотов на груди и на спине.</p>
Техническая подготовка	
<p>В воде:</p> <p>Техника движений рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине. Согласованное движение ног и рук с дыханием.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнений.</p> <p>осуществляет: рациональное использование изученных технических приемов плавания.</p> <p>выполняет: Преодоление дистанции в полной координации движений рук, ног и дыхания. Упражнения для повторения техники плавания кролем на груди, кролем на спине по элементам (с подвижной</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди и кролем на спине. Повторение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Техника движения рук и ног в плавании способом брасс. Техника выполнения согласованное движение ног и рук с дыханием в плавании способом брасс.</p> <p>Техника старта.</p> <p>Техника поворотов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на воде.</p> <p>Прикладное плавание – основные понятия.</p>	<p>опорой и без нее) в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движения, «шага»</p> <p>Движение ног и рук в плавании способом брасс имитация движения ног с опорой о бортик в воде на месте, ходьба по дну с движением рук. Скольжение и плавание на груди с движением ног брассом, плавание с движением ног брассом и опорой рук о доску с задержкой дыхания, с выполнением вдоха и выдоха в воду, в сочетании со скольжением; скольжение на груди с движениями руками брассом, с задержкой дыхания, с выполнением выдоха в воду, согласованное движение ног и рук с дыханием в плавании способом брасс.</p> <p>Движение рук в плавании способом брасс, с задержкой дыхания, с выполнением выдоха в воду, согласованное движение ног и рук с дыханием в плавании способом брасс, упражнения для изучения техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движения ногами, руками и при плавании в полной координации движений.</p> <p>Изучения старта из воды. Упражнения для изучения стартового прыжка в воду с бортика, со стартовой тумбочки из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения для изучения и совершенствования простого поворота на груди (закрытого и открытого);</p> <p>владеет: техникой выполнения упражнений, техникой прикладного плавания;</p> <p>Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски. Упражнения для изучения техники ныряния в длину, глубину.</p> <p>участвует: в играх и развлечениях на воде</p> <p>Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств.</p> <p>придерживается: правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания.</p>

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Использование водной среды с целью	Обучающийся: знает:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p>	<p>правила безопасности при проведении занятий на воде; гигиенические основы закаливания; водные виды спорта; правила соревнований по плаванию. характеризует: современное плавание в мире. умеет: контролировать свое состояние на уроке; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности. владеет: знаниями о технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и выполнения стартов и поворотов.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>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.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнений. знает и умеет выполнять: (на суше) комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения для развития прыгучести (приседания с последующим выпрыгиванием вверх, выпрыгивание вверх с хлопками из упора присев), соединение прыжков, приседания и ходьбы, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силы (подтягивание в висе (м), в висе лежа (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Имитационные упражнения по плаванию (движения рук, ног и туловища во время плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляй в сочетании с дыханием). Имитационные упражнения для техники прыжка с тумбочки и поворота в воде. Группировка, кувырки, имитирующие технику скоростных поворотов на груди и на спине.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Техническая подготовка	
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнений. осуществляет: рациональное использование изученных технических приемов плавания. выполняет: Преодоление дистанции с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом по элементам (с подвижной опорой и без нее) и с полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движения, «шага». Упражнения для изучения техники движений ног способом плавания баттерфляй (с подвижной опорой и без нее). Упражнения для изучения техники движений ног, рук способом плавания баттерфляй (с подвижной опорой и без нее) и в координации. Упражнения для изучения и совершенствования техники способом плавания баттерфляй: движений ног (скольжение на груди, на спине, на боку с движением ногами дельфином), плавание баттерфляем на ногах с задержкой дыхания, с выполнением выдоха в воду, в сочетании со скольжением и дыханием, движение рук во время плавания баттерфляй имитационные упражнения в воде: на месте, ходьба по дну с движением руками баттерфляй, скольжение на груди с движением руками баттерфляй, с задержкой дыхания, с выполнением выдоха в воду и в координации. Согласование движений во время плавания баттерфляем. Поворот «сальто» при плавании кролем на груди; старт и поворот при плавании кролем на спине и брассом. владеет: техникой выполнения упражнений, техникой и способами прикладного плавания. Упражнения для изучения техники ныряния в длину, глубину. Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски. Упражнения для изучения техники движений рук и ног в способе плавания на боку. участвует: в играх и развлечениях на воде (водное поло, «салочки» и т.д.). Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств. придерживается:</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
	правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания.

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Правила закаливания холодными и тепловыми процедурами.</p> <p>Личная гигиена пловца.</p> <p>Использование водной среды с целью развития физических качеств.</p> <p>Понятие о технике плавания и факторах ее определяющих.</p> <p>Спортивный режим и питания пловца.</p> <p>Знаменитые пловцы Донецкой области.</p> <p>Олимпийские дистанции. Правила соревнований по плаванию. Судейская бригада, обязанности судей.</p> <p>Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование.</p> <p>Правила безопасности при проведении занятий на воде. Техника безопасности на занятиях в бассейне и открытых водоемах.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает:</p> <p>правила безопасности при проведении занятий на воде;</p> <p>личную гигиену пловца;</p> <p>спортивный режим и питание пловца;</p> <p>правила соревнований по плаванию.</p> <p>характеризует:</p> <p>олимпийские дистанции, достижения пловцов Донецкой области, основные понятия судейства</p> <p>умеет:</p> <p>контролировать свое состояние на уроке;</p> <p>выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;</p> <p>демонстрировать уровень плавательной подготовленности.</p> <p>владеет:</p> <p>знаниями о технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и выполнения стартов и поворотов; знаниями проведения соревнований по плаванию.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>На суше:</p> <p>общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, силовые упражнения, упражнения на гибкость.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>владеет: техникой выполнения упражнения.</p> <p>знает и умеет выполнять:</p> <p>(на суше): комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения для развития прыгучести (приседания с последующим выпрыгиванием вверх, выпрыгивание вверх с хлопками из упора присев), соединение прыжков, приседания и ходьбы, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силы (упражнения амплитудного характера для рук, ног, туловища и с амортизаторами, гантелями (1-3 кг.), с выполнением собственного веса-подтягивание туловища к ногам, ног к груди, удерживание конечностей в положении, которое требует предельного проявления гибкости), сгибание и разгибание рук в положении лежа. Имитационные упражнения по плаванию (движения рук, ног и туловища во время плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляй в сочетании с дыханием). Имитационные упражнения для техники прыжка с тумбочки и поворота в воде. Группировка, кувырки, имитирующие технику скоростных поворотов на груди и на спине.</p>
Техническая подготовка	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p> <p>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. участвует: в играх и развлечениях на воде (водное поло и т.д.).</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнений. осуществляет: рациональное использование изученных технических приемов плавания. выполняет: Упражнения для согласования движений рук, ног с дыханием. Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», с изменением ритма движений. Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений. Упражнения для изучения и совершенствования техники движений ног, рук способом плавания баттерфляй (с подвижной опорой и без нее) и в координации. Старт и поворот при плавании баттерфляем. Последовательное изучение техники комплексного плавания: порядок стилей в комплексном плавании. Поворот «сальто» при плавании кролем на груди; старт и поворот при плавании кролем на спине и брассом. владеет: техникой выполнения упражнений, техникой прикладного плавания. Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. 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. участвует: в играх и развлечениях на воде (водное поло и т.д.). Упражнения игрового характера на воде (водное</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Упражнения игрового характера на воде (водное поло), эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств.	поло), эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств. придерживается: правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания.

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>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.</p> <p>Современное состояние плавания в мире. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание).</p> <p>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.</p> <p>Правила безопасности при проведении занятий на воде. Техника безопасности на занятиях в бассейне и открытых водоемах.</p>	<p>Обучающийся: знает: правила безопасности при проведении занятий на воде.</p> <p>Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Правила соревнований по плаванию</p> <p>характеризует: Современное состояние плавания в мире. Водные виды спорта.</p> <p>Основные понятия судейства.</p> <p>умеет: контролировать свое состояние на уроке; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;</p> <p>демонстрировать уровень плавательной подготовленности.</p> <p>владеет: знаниями оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.</p> <p>Придерживается правил техники безопасности во время уроков плавания.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>На суше:</p> <p>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.</p> <p>Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине.</p> <p>Имитационные упражнения для</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнения.</p> <p>знает и умеет выполнять: (на суше) комплексы общеразвивающих упражнений (амплитудного характера для рук, ног, туловища), упражнения для развития прыгучести (приседания с последующим выпрыгиванием вверх, выпрыгивание вверх с хлопками из упора присев, прыжки на скакалке), соединение прыжков, приседания и ходьбы, упражнения в парах, упражнения для развития гибкости (параллельные махи руками, накрест, попеременно, махи ногами), упражнения для развития силы упражнения с отягощением набивные мячи, гантели (1-3 кг.), с амортизаторами и гантелями (3-6 кг), с</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>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.</p>	<p>выполнением собственного веса - подтягивание туловища к ногам, ног к груди, удерживание конечностей в положении, которое требует предельного проявления гибкости, сгибание и разгибание рук в положении лежа. Имитационные упражнения по плаванию (движения рук, ног и туловища во время плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием). Имитационные упражнения для техники прыжка с тумбочки (прыжки вверх и вперед – вверх с исходного положения «старт пловца») и поворота в воде. Группировка, кувырки, имитирующие технику скоростных поворотов на груди и на спине. Игры для развития физических качеств</p>
Техническая подготовка	
<p>В воде:</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Обучающийся: владеет: техникой выполнения упражнения, техникой прикладного плавания. осуществляет: рациональное использование изученных технических приемов плавания во время преодоления дистанции выполняет: Упражнения для согласования движений рук, ног с дыханием. Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине по элементам: с подвижной опорой и без нее, в полной координации движений, с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», с изменением ритма движений. Дву-, четырех-, шестиударный кроль. Упражнения с задержкой дыхания(10-15м); с двухсторонним дыханием (вдох на 3 или 5 гребок.) Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс и баттерфляй с движением ног, рук по элементам (с подвижной опорой и без нее) в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений. Плавание с дыханием через 2-3 гребка. Комплексное плавание. Порядок стилей в комплексном плавании: Баттерфляй. Кроль на спине. Брасс. Кроль. Поворот «сальто» при плавании кролем на груди; старт и поворот при плавании кролем на спине, брассом и баттерфляем Обычный открытый поворот и поворот «маятником». Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону. Повороты с максимальной скоростью на поворотный щит, повороты с акцентом на силу</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания.</p>	<p>отталкивания. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.</p> <p>Плавание на боку. Стартовые прыжки с проплыванием 10 -15метров, различные варианты старта с тумбочки и из воды. Старт со скольжением на дальность. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.</p> <p>владеет: техникой выполнения упражнений, техникой прикладного плавания.</p> <p>Упражнения для изучения и совершенствования техники ныряния в длину, глубину.</p> <p>Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. Ознакомление со схемой спасания: подплывание к тонущему, освобождение от захватов.. Переправа предмета вплавь. Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь.. Упражнения для изучения действий спасателя и приемов освобождения от захватов пострадавшего.</p> <p>участвует: в играх и развлечениях на воде (водное поло и т.д.), эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развитие двигательных качеств.</p> <p>придерживается: правил безопасности жизнедеятельности на уроках плавания.</p>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Класс	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			5	4	3	2
5	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	М.	36	33	28	24
		Д.	33	30	26	20
	Подтягивание на перекладине	М.	5	4	3	2
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	Д.	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М.	12	10	8	5
		Д.	10	8	6	4
Прыжки из упора присев	М.	12	10	8	6	
	Д.	10	9	7	5	
6	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	М.	38	36	34	28
		Д.	36	33	28	24
	Подтягивание на перекладине	М.	6	5	4	3
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	Д.	12	10	8	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М.	14	12	10	6
		Д.	12	10	8	5
Прыжки из упора присев	М.	15	12	10	8	
	Д.	12	10	8	5	
7	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	М.	40	38	36	30

		Д.	38	36	34	28
	Подтягивание на перекладине	М.	7	6	5	4
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	Д.	15	12	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М.	30	26	22	14
		Д.	14	12	10	6
	Прыжки из упора присев	М.	18	16	14	10
		Д.	15	12	10	8
8	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	М.	42	40	38	32
		Д.	40	38	36	30
	Подтягивание на перекладине	М.	8	7	6	5
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	Д.	16	14	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М.	33	28	24	16
		Д.	16	14	12	8
Прыжки из упора присев	М.	20	18	16	12	
	Д.	18	16	14	10	
9	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	М.	44	42	40	34
		Д.	42	40	38	32
	Подтягивание на перекладине	М.	10	8	7	6
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	Д.	18	16	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М.	35	30	26	18
		Д.	18	16	14	10
	Прыжки из упора присев	М.	22	20	18	14
		Д.	20	18	16	12
	Прыжки из упора присев	М.	25	23	22	18
		Д.	24	22	20	16

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Плавание кроль на груди без учета времени, м	50	25	12	50	25	12

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
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

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
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

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
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

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
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	-	-

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Зернов, В.И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Методическое пособие / В.И. Зернов, Т.В. Зернова. – Минск: Белполиграф, 2001.
4. Зернов, В.И. Техника спортивного плавания. Правила соревнования / В.И. Зернов [и др.]. – Минск: ЗАО «Веды», 2003.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985.
7. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1969
8. Карпенко Е.Н., Жеребченко В.И., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Прикладное плавание. Методические рекомендации. – Донецк: ДонНУ, 2002, – 38с.
9. Учебная программа факультативных занятий для 5 – 9 классов учреждений общего среднего образования, автор-составитель: В.И. Зернов, Т.В. Зернова, Минск 2013

ШАШКИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна программы состоит в том, что в настоящее время не существует единой программы по преподаванию шашек, которая бы позволила получить необходимые знания и умения по курсу шашек, и дала бы возможность обеспечения методическим материалом преподавателей.

Актуальность. Шашки являются одними из наиболее распространенных видов спорта в нашей стране и в мире. Игры в шашки вырабатывают объективность мышления, тренируют память, воспитывают настойчивость, смекалку, трудолюбие, целеустремленность, точный расчет, формируют характер, зарождают в человеке творческое начало. Шашечная игра может помочь ребенку быстрее адаптироваться к школьным условиям, легче усвоить учебный материал. Игра в шашки развивает память и усидчивость, способность предвидеть и находить нестандартные решения. Известный шахматист, чемпион мира Эммануил Ласкер сказал: «Шашки это мать шахмат и достойная мать», прямо рекомендовал древнюю игру в шашки в качестве элемента школьной программы.

Цель программы: Использовать занятия шашками как инструмент интеллектуального развития гармонической, творческой личности, воспитывать у обучающихся характер спортсмена, умение мыслить не шаблонно, самостоятельно и ответственно принимать решения.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- укрепление здоровья и проведение здорового досуга;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, чувство товарищества и коллективизма;
- повышения спортивного мастерства;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по шашечной игре.

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Правила ТБ. Исторический обзор развития игры Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований Дебют Связка в дебюте. Развитие шашек в дебютах «Городская партия», «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток». Тактические удары в дебютах со связками. Захват и удержание центра. Слабый кол, тычок. Атака и защита коловых и тычковых шашек. Слабость правого фланга. Развитие флангов. Основные типы связок в центре и на флангах. Связка левого фланга. Эндшпиль Сравнительная сила дамки. Треугольник	Обучающийся: знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; знает и выполняет: шахматный, шашечный кодекс. Характеризует: связки в дебюте, развитие шашек в дебютах «Городская партия», «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток», тактические удары в дебютах со связками. Анализирует: захват и удержание центра, слабый кол, тычок, атаку и защиту коловых и тычковых шашек, слабость правого фланга, развитие флангов, основные типы связок в центре и на флангах, связку левого фланга. Объясняет: сравнительную силу дамки, треугольник Петрова, использование приемов: самоограничение, отбрасывание, прием

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Петрова. Использование приемов: самоограничение, отбрасывание. Прием «Любки» в дамочных окончаниях. Построение петель. Прием «Распутье» на косяке.</p> <p>Стратегия Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрпиемы.</p> <p>Тактика «Решето»- серьезный изъян позиции. Признаки наличия комбинации. Изучение финальных ударов с первой линии. Удар «Штучка Кукуева», механизм «Пружинка». Комбинации в позициях со связками.</p>	<p>«Любки» в дамочных окончаниях, построение петель, прием «Распутье» на косяке.</p> <p>Характеризует: изменения оппозиции при размене, прорыв по правому флангу, захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений, связку левого фланга, угрозу, неотвратимую угрозу, контрпиемы.</p> <p>Представляет: серьезный изъян позиции «Решето», признаки наличия комбинации, изучение финальных ударов с первой линии, удар «Штучка Кукуева», механизм «Пружинка», комбинации в позициях со связками.</p>
Практическая подготовка	
<p>Судейство и организация соревнований Запись и оформление бланка партий. Контроль времени. Пользование часами.</p> <p>Дебют Связка в дебюте. Развитие шашек в дебютах «Городская партия», «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток». Тактические удары в дебютах со связками.</p> <p>Миттельшпиль Захват и удержание центра. Слабый кол, тычок. Атака и защита коловых и тычковых шашек. Слабость правого фланга. Развитие флангов. Основные типы связок в центре и на флангах. Связка левого фланга.</p> <p>Эндшпиль Сравнительная сила дамки. Треугольник Петрова. Использование приемов самоограничение, отбрасывание. Прием «Любки» в дамочных окончаниях. Построение петель. Прием «Распутье» на косяке.</p> <p>Стратегия Изменение оппозиции при размене. Прорыв по правому флангу. Захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений. Связка левого фланга. Угроза. Неотвратимая угроза. Контрпиемы.</p> <p>Решение позиций Турнирная практика Тренировочные игры, матчевые встречи.</p>	<p>Умеет: записывать и оформлять бланки партий, контролировать время, пользоваться часами.</p> <p>Демонстрирует: связки в дебюте, развитие шашек в дебютах «Городская партия», «Обратная городская партия», «Игра Бодянского», «Обратная Игра Бодянского», «Перекресток», «Обратный перекресток», тактические удары в дебютах со связками.</p> <p>Выполняет: захват и удержание центра, слабый кол, тычок, атаку и защиту коловых и тычковых шашек, слабость правого фланга, развитие флангов, основные типы связок в центре и на флангах, связку левого фланга.</p> <p>Использует: сравнительную силу дамки, треугольник Петрова, приемы самоограничение, отбрасывание, прием «Любки» в дамочных окончаниях, построение петель, прием «Распутье» на косяке.</p> <p>Применяет: изменения оппозиции при размене, прорыв по правому флангу, захват опорного пункта цепочкой последовательных нападений, связку левого фланга, угрозу, неотвратимую угрозу, контрпиемы.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры. Оценка силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи). Анализ партий и позиций</p> <p>Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг-тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>Умеет: решать позиции Принимает участие: в учебных играх, матчевых встречах, первенствах группы, квалификационных турнирах, сеансах одновременной игры. Владет: самооценкой, уровнем подготовки в дебюте, эндшпиле, способностью комбинационной игры. Умеет: оценивать силы соперника (очки, соотношение выигранных и проигранных партий, ничьи). Решает: позиций на время, скорость, качество. Принимает участие: в тренировочных играх. Выполняет: задания. Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Правила ТБ. Исторический обзор развития игры З.И.Цирик – гроссмейстер эндшпиля. Поэзия и композиция А.И.Шошина. Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета шашек соперников при жеребьевке. Правило фиксации ничьей. Спортивный режим и физическая подготовка Вредные привычки. Психическая зависимость человека от алкоголя и никотина. Влияние этих вредных привычек на умственное и физическое развитие спортсмена. Дебют «Параллельные» шашки. Принцип опережающей атаки в косяковых построениях. Симметричные позиции. Косяковая симметрия. Атака изолированной</p>	<p>Обучающийся: знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; Знает: исторический обзор развития игры З.И.Цирика – гроссмейстера эндшпиля, поэзию и композицию А.И.Шошина. знает и выполняет: шахматный, шашечный кодекс. Объясняет: таблицу очередности игры в соревнованиях, правила определения цвета шашек соперников при жеребьевке и фиксации ничьей. Имеет: общие представления о вредных привычках, психической зависимости человека от алкоголя и никотина, о влиянии этих вредных привычек на умственное и физическое развитие спортсмена. Понимает: понятие «Параллельные» шашки, принцип опережающей атаки в косяковых построениях, симметричные позиции, косяковая симметрия, значение атаки</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>шашки с целью ослабления шашки. Разрыв по флангам.</p> <p>Использование сочетаний приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей. Знаменитые окончания Саргина, Оводова. Запирание дамки.</p> <p>Стратегия</p> <p>Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожна. Преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Прием «Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная угроза и серия угроз.</p> <p>Тактика</p> <p>Комбинационные мотивы. Идея комбинации. Механизм комбинации. «Коловые» комбинации. Удар «Мостик». Финальные удары с третьей линии. Форсированная игра как следствие тактических угроз.</p>	<p>изолированной шашки с целью ослабления шашки, разрыв по флангам.</p> <p>Характеризует: использование сочетаний приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника, знаменитые окончания Саргина, Оводова.</p> <p>Раскрывает: понятия большой треугольник, этюд, его определение. Объясняет: важность знания этюдных идей, запирание дамки.</p> <p>Анализирует: прорыв в центре, тактический способ постановки рожна, преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга, способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге, прием «Самоограничение», «Запирание», приемы игры в симметричных позициях, двойную угрозу и серию угроз.</p> <p>Характеризует: комбинационные мотивы, идею и механизм комбинации, «Коловые» комбинации, удар «Мостик», финальные удары с третьей линии, форсированную игру как следствие тактических угроз.</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют</p> <p>Косяковые построения в начале партии. Дебют «Косяк Саргина». Дебют «Косяк Хромого». Тактические удары в дебютах с косяковыми построениями.</p> <p>Миттельшпиль</p> <p>Принцип опережающей атаки в косяковых построениях. Симметричные позиции. Косяковая симметрия. Атака изолированной шашки с целью ослабления шашки. Разрыв по флангам.</p> <p>Эндшпиль</p> <p>Использование сочетаний приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника. Большой треугольник. Этюд. Его определение. Важность знания этюдных идей. Знаменитые окончания Саргина, Оводова. Запирание дамки.</p> <p>Стратегия</p> <p>Прорыв в центре. Тактический способ постановки рожна. Преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга. Способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге. Прием «Самоограничение», «Запирание». Приемы игры в симметричных позициях. Двойная</p>	<p>Демонстрирует: косяковые построения в начале партии, дебют «Косяк Саргина», дебют «Косяк Хромого», тактические удары в дебютах с косяковыми построениями.</p> <p>Использует: принцип опережающей атаки в косяковых построениях, симметричные позиции, косяковую симметрию.</p> <p>Применяет: атаку изолированной шашки с целью ослабления шашки, разрыв по флангам.</p> <p>Использует: сочетания приемов «Шлагбаум» и «Трамплин» для поимки дамки противника, большой треугольник, этюд, важность знания этюдных идей, знаменитые окончания Саргина, Оводова, запирание дамки.</p> <p>Выполняет: прорыв в центре, тактический способ постановки рожна, преждевременное овладение полем f4(c5)-причина атаки правого фланга, способы атаки шашки f4(c5) на слабом фланге, прием «Самоограничение», «Запирание», приемы игры в симметричных позициях, двойную угрозу и серию угроз.</p> <p>Демонстрирует: комбинационные мотивы, идею и механизм комбинации, «Коловые» комбинации, удар «Мостик», финальные удары с третьей линии, форсированную игру как следствие тактических угроз.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>угроза и серия угроз. Тактика Комбинационные мотивы. Решение позиций Турнирная практика Учебные и тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Анализ партий и позиций Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг- тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>Умеет: решать позиции</p> <p>Принимает участие: в учебных и тренировочных играх, матчевых встречах, первенствах группы, квалификационных турнирах, сеансах одновременной игры.</p> <p>Умеет: самооценивать: уровень подготовленности в дебюте,</p> <p>Демонстрирует: понимание достоинства и недостатков своей игры, самооценку, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии.</p> <p>Решает: позиций на время, скорость, качество.</p> <p>Принимает участие: в тренировочных играх. Выполняет: задания.</p> <p>Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Правила ТБ. Исторический обзор развития игры Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований Организация и проведение соревнований. Подготовка места к проведению соревнований. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса. Дебют Жертва шашки в дебюте. Дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова». Влияние начала партии на ее середину. Характерные рисунки позиций для дебютов. Изучение полуфорсированных дебютов «Косяк Хромого», «Гибельное начало», «Жертва Шошина-Харьянова». Миттельшпиль Блокада фланга. Переход блокады в связку</p>	<p>Обучающийся: знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; знает и выполняет: шахматный, шашечный кодекс.</p> <p>Осуществляет: организацию и проведение соревнований, подготовку места к проведению соревнований, судейскую практику, зачет по знанию шашечного кодекса.</p> <p>Объясняет: понятия жертва шашки в дебюте, дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова», влияние начала партии на ее середину, характерные рисунки позиций для дебютов, полуфорсированные дебюты «Косяк Хромого», «Гибельное начало», «Жертва Шошина-Харьянова».</p> <p>Характеризует: блокаду фланга, переход</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>правого фланга. Охват центра. Выбор хода. Техника расчета. Учет угроз и тактических приемов при расчете позиции. Оценка позиций. Атака и защита.</p> <p>Стратегия Блокада фланга. Связка правого фланга. Полное и частичное окружение центра. Гамбитные позиции. Ловушка. Техника фиксации изолированных, бортовых шашек.</p> <p>Тактика Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар «Чертового колеса». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии.</p>	<p>блокады в связку правого фланга, охват центра, выбор хода, технику расчета, учет угроз и тактических приемов при расчете позиции, оценку позиций, атаку и защиту.</p> <p>Анализирует: блокаду фланга, связку правого фланга, полное и частичное окружение центра, гамбитные позиции, ловушку, технику фиксации изолированных, бортовых шашек.</p> <p>Определяет: связь комбинации с позицией, избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина», позиционные комбинации, жертву шашки, признаки возможности жертвы, удар «Чертового колеса», ударные колонны из двух шашек, финальные удары с четвертой линии.</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют Жертва шашки в дебюте. Дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова».</p> <p>Блокада фланга. Переход блокады в связку правого фланга. Охват центра. Выбор хода. Техника расчета. Учет угроз и тактических приемов при расчете позиции. Оценка позиций. Атака и защита.</p> <p>Эндшпиль Перекрытие дамки. Приемы: «Вечный шах», «Цепочка», «Ворота». Смешанные окончания дамки и шашки против дамки и шашек. Проводка шашки в дамки в дамочных окончаниях. Разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге. Выигрыш темпа при построении петли.</p> <p>Стратегия Блокада фланга. Связка правого фланга. Полное и частичное окружение центра. Гамбитные позиции. Ловушка. Техника фиксации изолированных, бортовых шашек.</p> <p>Тактика Связь комбинации с позицией. Избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина». Позиционные комбинации. Жертва шашки. Признаки возможности жертвы. Удар «Чертового колеса». Ударные колонны из двух шашек. Финальные удары с четвертой линии.</p> <p>Работа с шашечной литературой</p>	<p>Демонстрирует: жертву шашки в дебюте, дебют «Гамбит Кукуева», «Гамбит Шошина-Харьянова»,</p> <p>Умеет: создать индивидуальный дебютный репертуар.</p> <p>Применяет: блокаду фланга, переход блокады в связку правого фланга, охват центра, выбор хода, технику расчета, учет угроз и тактических приемов при расчете позиции, оценку позиций, атаку и защиту.</p> <p>Выполняет: приемы: «Вечный шах», «Цепочка», «Ворота», смешанные окончания дамки и шашки против дамки и шашек, проводку шашки в дамки в дамочных окончаниях, разнообразие петель против дамки, находящейся на главной дороге, выигрыш темпа при построении петли, перекрытие дамки.</p> <p>Использует: блокаду фланга, связку правого фланга, полное и частичное окружение центра, гамбитные позиции, ловушку, технику фиксации изолированных, бортовых шашек.</p> <p>Демонстрирует: связь комбинации с позицией, избавление от своих шашек с помощью механизма «Пружина», позиционные комбинации, жертву шашки, признаки возможности жертвы, удар «Чертового колеса», ударные колонны из двух шашек, финальные удары с четвертой линии.</p> <p>Применяет: полученные знания с учебников</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Решение позиций Турнирная практика Учебные и тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка: умение хорошо понимать свои сильные и слабые стороны, свой стиль и характер. Шашечные способности: способность видеть возможности в позиции, особенно тактические. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Состояние здоровья – способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата. Анализ партий и позиций Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг- тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>на практике. Умеет: решать позиции Принимает участие: в учебных и тренировочных играх, матчевых встречах, первенствах группы, квалификационных турнирах, сеансах одновременной игры. Умеет: хорошо понимать свои сильные и слабые стороны, свой стиль и характер. Владеет: способностью видеть возможности в позиции, особенно тактические, знаниями в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Демонстрирует: способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата. способность выдерживать турнирные нагрузки, упорно бороться за достижение намеченного результата. Владеет: способностью критически и объективно оценивать причины неудач, быстро преодолевать отрицательные эмоции, критически самоанализировать по результатам игры. Решает: позиций на время, скорость, качество. Принимает участие: в тренировочных играх. Выполняет: задания. Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Правила ТБ. Исторический обзор развития игры Современные чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения. Шахматный, шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований Нормы выполнения разрядов. Судейская практика. Зачет по знанию шашечного кодекса. Дебют</p>	<p>Обучающийся: знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; Знает: исторический обзор о современных чемпионах мира, их комбинации и творческие достижения. знает и выполняет: шахматный, шашечный кодекс, нормы выполнения разрядов, зачет по знанию шашечного кодекса. Осуществляет: работу над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль Безупорные, скученные шашки. Открытые позиции. Развитие шашек в открытых позициях. Самозажим шашек. Цугцванг. Жертва шашки для обострения игры. Жертва шашки для захвата пространства. Эндшпиль Борьба простых шашек. Изучение окончаний 4 на 4 шашки. Проводка шашки с1. Сочетание приемов в дамочных окончаниях. Изучение распространенных петель. Тактика в окончаниях. Стратегия Отсталые шашки. Самозажим. Цугцванг. Связка двух флангов. Оригинальные приемы. Типология ловушек. Сочетание стратегических приемов в партии. Сочетание шашек с5 и h6. Темповые позиции. Тактика Редкие комбинационные идеи. Концовки с дамками начальной расстановки. Турецкий удар. Планирование комбинации. Контрудар. Комбинации с тихими ходами. Просчеты в комбинациях. Жертвы двух шашек.</p>	<p>Анализирует: понятия безупорные, скученные шашки, открытые позиции, развитие шашек в открытых позициях, самозажим шашек, цугцванг, жертва шашки для обострения игры, жертва шашки для захвата пространства. Характеризует: борьбу простых шашек, окончания 4 на 4 шашки, проводку шашки с1, сочетание приемов в дамочных окончаниях, распространенные петли, тактику в окончаниях.</p> <p>Понимает: понятия отсталые шашки, самозажим, цугцванг, связку двух флангов, оригинальные приемы, типологию ловушек, сочетание стратегических приемов в партии, сочетание шашек с5 и h6, темповые позиции.</p> <p>Анализирует: редкие комбинационные идеи, концовки с дамками начальной расстановки, турецкий удар, планирование комбинации, контрудар, комбинации с тихими ходами, просчеты в комбинациях, жертвы двух шашек.</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль Безупорные, скученные шашки. Открытые позиции. Развитие шашек в открытых позициях. Самозажим шашек. Цугцванг. Жертва шашки для обострения игры. Жертва шашки для захвата пространства. Эндшпиль Борьба простых шашек. Изучение окончаний 4 на 4 шашки. Проводка шашки с1. Сочетание приемов в дамочных окончаниях. Изучение распространенных петель. Тактика в окончаниях. Стратегия Отсталые шашки. Самозажим. Цугцванг. Связка двух флангов. Оригинальные приемы. Типология ловушек. Сочетание стратегических приемов в партии. Сочетание шашек с5 и h6. Темповые позиции.</p>	<p>Работает: над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Применяет: безупорные, скученные шашки, открытые позиции, развитие шашек в открытых позициях, самозажим шашек, цугцванг, жертву шашки для обострения игры, жертву шашки для захвата пространства. Демонстрирует: борьбу простых шашек, окончания 4 на 4 шашки, проводку шашки с1, сочетание приемов в дамочных окончаниях, распространенные петли, тактику в окончаниях. Использует: стратегию отсталые шашки, самозажим, цугцванг, связку двух флангов, оригинальные приемы, типологию ловушек, сочетание стратегических приемов в партии, сочетание шашек с5 и h6, темповые позиции. Применяет: редкие комбинационные идеи, концовки с дамками начальной расстановки, турецкий удар, планирование комбинации, контрудар, комбинации с тихими ходами, просчеты в комбинациях, жертвы двух шашек.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Тактика Редкие комбинационные идеи. Концовки с дамками начальной расстановки. Турецкий удар. Планирование комбинации. Контрудар. Комбинации с тихими ходами. Просчеты в комбинациях. Жертвы двух шашек. Работа с шашечной литературой Решение позиций Турнирная практика Учебные и тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самоанализ. Повышение внутренней и внешней помехоустойчивости. Последствия утомления: потеря способности сосредоточиться, утрата уверенности при выборе хода, возникновение апатии, интереса к игре. Профилактика ошибок, возникающих в результате утомления, борьба с излишним волнением. Анализ партий и позиций Критичное и объективное оценивание причины неудач, быстрое преодоление отрицательных эмоций. Критический самоанализ по результатам игры. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг- тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>Применяет: полученные знания с учебников на практике. Умеет: решать позиции Принимает участие: в учебных и тренировочных играх, матчевых встречах, первенствах группы, квалификационных турнирах, сеансах одновременной игры. Умеет: повышать внутреннюю и внешнюю помехоустойчивость, контролировать последствия утомления: потеря способности сосредоточиться, утрата уверенности при выборе хода, возникновение апатии, интереса к игре. Участвует: в профилактике ошибок, возникающих в результате утомления, Владеет: с излишним волнением, критическим и объективным оцениванием причины неудач, быстрым преодолением отрицательных эмоций, критическим самоанализом по результатам игры. Решает: позиций на время, скорость, качество. Принимает участие: в тренировочных играх. Выполняет: задания. Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Правила ТБ. Исторический обзор развития игры Чемпионы мира. Их комбинации и творческие достижения. Дебют</p>	<p>Обучающийся: знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях по шашкам; Знает: исторический обзор о чемпионах мира, их комбинации и творческие достижения. Осуществляет: работу над изучением дебютов</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара. Миттельшпиль Активные бортовые шашки. Стратегия захвата полей h4,a5. Сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3. Зажим сил противника. Захват поля a7 с целью подготовки прорыва. Эндшпиль Борьба простых шашек. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Проводка шашки a3.Позиция Саргина и подобные этюды Шошина. Стратегия Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв. Тактика Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница».</p>	<p>из индивидуального дебютного репертуара. Характеризует: понятия активные бортовые шашки, стратегию захвата полей h4,a5, сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3, зажим сил противника, захват поля a7 с целью подготовки прорыва. Анализирует: борьбу простых шашек, окончания 3 на 3 шашки, проводку шашки a3,позицию Саргина и подобные этюды Шошина. Понимает: симметричные позиции, гамбитные позиции, косяковая симметрия, прорыв. Объясняет: типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях, удар «Переплет», дебютные ловушки с ударом «Переплет», комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница».</p>
Практическая подготовка	
<p>Дебют Работа над изучением дебютов из индивидуального репертуара. Миттельшпиль Активные бортовые шашки. Стратегия захвата полей h4,a5. Сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3. Зажим сил противника. Захват поля a7 с целью подготовки прорыва. Эндшпиль Борьба простых шашек. Изучение окончаний 3 на 3 шашки. Проводка шашки a3.Позиция Саргина и подобные этюды Шошина. Стратегия Симметричные позиции. Гамбитные позиции. Косяковая симметрия. Прорыв. Тактика Типовые способы использования приема «Роздых» в комбинациях. Удар «Переплет». Дебютные ловушки с ударом «Переплет». Комбинационные механизмы «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница». Работа с шашечной литературой Работа с учебниками: Ю.С.Кустарев «Шашечный эндшпиль». И.И.Куперман «Начало в шашечной партии». В.Б.Городецкий «Самоучитель шашечной</p>	<p>Работает: над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Применяет: стратегию захвата полей h4,a5, сочетание коловой и бортовой шашки h6,a3, зажим сил противника, захват поля a7 с целью подготовки прорыва. Использует: борьбу простых шашек, окончания 3 на 3 шашки, проводку шашки a3,позицию Саргина и подобные этюды Шошина. Демонстрирует: симметричные позиции, гамбитные позиции, косяковая симметрия, прорыв. Владеет: типовыми способами использования приема «Роздых» в комбинациях, ударом «Переплет», дебютными ловушками с ударом «Переплет», комбинационными механизми «Трапеция», «Большая медведица», «Лестница». Умеет: работать с учебниками: Ю.С.Кустарева «Шашечный эндшпиль», И.И.Купермана «Начало в шашечной партии», В.Б.Городецкого «Самоучитель шашечной игры», с периодической литературой. Применяет: полученные знания с учебников на практике. Умеет: решать позиции Принимает участие: в учебных и</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>игры». Работа с периодической литературой.</p> <p>Решение позиций</p> <p>Турнирная практика</p> <p>Учебные и тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы.</p> <p>Квалификационные турниры. Сеансы одновременной игры. Самооценка.</p> <p>Шашечные способности: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры.</p> <p>Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.</p> <p>Анализ партий и позиций</p> <p>Критический самоанализ по результатам игры.</p> <p>Конкурсы решений позиций</p> <p>Решение позиций на время, скорость, качество.</p> <p>Спарринг-тренировки</p> <p>Тренировочные игры. Выполнение заданий.</p> <p>Выполнение контрольно-нормативных требований</p>	<p>тренировочных играх, матчевых встречах, первенствах группы, квалификационных турнирах, сеансах одновременной игры.</p> <p>Проявляет: естественный интерес к шашечной игре, способность видеть возможности позиции – стратегические, тактические, умение предвидеть и планировать ход игры.</p> <p>Демонстрирует: уровень знаний в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, знание типовых позиций, умение применить свои знания на практике.</p> <p>Осуществляет: критический самоанализ по результатам игры.</p> <p>Решает: позиций на время, скорость, качество.</p> <p>Принимает участие: в тренировочных играх.</p> <p>Выполняет: задания.</p> <p>Выполняет: контрольно-нормативные требования.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса;</p> <p>упражнения на осанку;</p> <p>упражнения для ног;</p> <p>упражнения для снятия усталости с глаз;</p> <p>наклоны и повороты туловища.</p>	<p>Выполняет: упражнения для рук и плечевого пояса;</p> <p>упражнения на осанку;</p> <p>упражнения для ног;</p> <p>упражнения для снятия усталости с глаз;</p> <p>наклоны и повороты туловища.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Год обучения	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			5	4	3	2
5 класс	Прыжок в длину с места (см)	м	174	165	151	133
		д	162	153	138	120
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	10,3	10,7	11,3	12,1
		д	10,7	11,1	11,8	12,7
	Наклон вперед (см)	м	6	3	-3	-11
		д	11	8	3	-4
	Бег 30 м (с)	м	5,5	5,7	6,1	6,7
		д	5,7	5,9	6,2	6,7
	Подтягивание на перекладине (раз)	м	4	3	2	1
	Подтягивание на перекладине в висе лежа	д	8	6	3	2

Год обучения	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			5	4	3	2
	(раз)					
6 класс	Прыжок в длину с места (см)	м	184	174	160	140
		д	169	160	146	128
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	9,8	10,2	10,8	11,6
		д	10,5	10,9	11,5	12,3
	Наклон вперед (см)	м	7	3	-2	-9
		д	13	10	4	-3
	Бег 30 м (с)	м	5,3	5,5	5,8	6,2
		д	5,4	5,7	6,0	6,5
Подтягивание на перекладине (раз)	м	5	4	3	2	
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	12	8	4	3	
7 класс	Прыжок в длину с места (см)	м	201	190	174	153
		д	178	169	155	137
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	9,6	9,9	10,4	11,0
		д	10,3	10,6	11,1	11,7
	Наклон вперед (см)	м	9	6	1	-5
		д	14	11	7	2
	Бег 30 м (с)	м	5,0	5,2	5,5	6,0
		д	5,3	5,5	5,8	6,2
Подтягивание на перекладине (раз)	м	6	4	3	2	
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	15	10	6	4	
8 класс	Прыжок в длину с места (см)	м	212	203	189	170
		д	180	170	155	136
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	9,4	9,7	10,1	10,7
		д	10,3	10,6	11,1	11,8
	Наклон вперед (см)	м	11	8	2	-5
		д	15	12	7	1
	Бег 30 м (с)	м	4,8	5,0	5,3	5,7
		д	5,3	5,5	5,8	6,2
Подтягивание на перекладине (раз)	м	9	7	5	3	
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	16	12	8	5	
9 класс	Прыжок в длину с места (см)	м	228	218	202	181
		д	184	176	163	145
	Челночный бег 4х9 м (с)	м	9,1	9,4	9,9	10,4
		д	10,1	10,5	11,1	11,8
	Наклон вперед (см)	м	12	10	6	1
		д	17	14	9	2
	Бег 30 м (с)	м	4,7	4,9	5,2	5,6
		д	5,2	5,4	5,7	6,1
Подтягивание на перекладине (раз)	м	12	10	7	5	
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	18	15	10	7	

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса

<i>Изучаемая тема</i>	<i>Наименование литературы</i>
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Куличихин А.И. История развития русских шашек – М., «ФиС», 1982.
1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Метод. Пособия №1-6 Народного Университета Шашечной Культуры – Рига, «Знание», 1989.
1.3. Использование компьютерных шашечных программ в подготовке	1. http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam
1.4. Дебют	<ol style="list-style-type: none"> 1. Абаулин В. Начала в шашечной партии – М., «Фис», 1965. 2. Головня И.О. Дебютные ловушки и комбинации в русских шашках – Киев, «Здоровье», 1983. 3. Куперман И.И. Начала партий в шашки – М., «ФиС», 1950. 4. Литвинович В.С., Негра Н.Н. «Курс шашечных дебютов». Минск, «Полымя», 1985. 5. Потапов Л.С. Курс дебютов – М., «Фис», 1938. 6. Руссо В.К. Шашечный дебют Перекрёсток – М., Государственное издательство, 1930. 7. Рамм Л.М. Курс шашечных начал – М., «ФиС», 195.
1.5. Миттельшпиль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адамович В.К. Позиционные приемы борьбы в русских шашках – М., «Фис», 1976. 2. Городецкий В.Б. Самоучитель игры в русские шашки – М., «ФиС», 1967. 3. Шмульян Т.Л. Середина игры в шашки – М., «ФиС», 1955. 4. Куперман И.И. Начало и середина игры в шашки – М., «ФиС», 1957. 5. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры – Минск, «Полымя», 1979.
1.6. Эндшпиль	1. Федоров М.В. Энциклопедия эндшпиля III том – Нижний Новгород, 2010.
1.7. Тактика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рокитницкий А.В. Рассказы о шашках и шашистах – Минск, «Беларусь», 1972. 2. Колл. авторов Русские шашисты – М., «ФиС», 1987. 3. Литвинович В.С. Школа позиционной игры – М., «ФиС», 1984.
1.8. Стратегия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех – М., «Фис», 1983. 2. Миротин Б.А. Тактические основы шашечной игры – М., 1974. 3. Цукерник Э.Г. Антология шашечных комбинаций – М., «ФиС», 1987.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Изучаемая тема</i>	<i>Наименование литературы</i>
1.1. Исторический обзор развития игры	1. Вигман В.Я. Радость творчества – М., «Фис», 1986.

1.2. Шашечный кодекс. Правила игры. Судейство и организация соревнований	1. Шашечный Кодекс России – Тихвин, 2003.
1.3. Дебют	1. Цукерник Э.Г. Курс дебютов – Рига, «НЈUS», 1996. 2. Медков В. Азбука шашечной игры – М., 1927. 3. Наумик В., Парчук И. Дебютная энциклопедия летающих шашек – Брест, «Альтернатива», 2014
1.4. Миттельшпиль	1. Городецкий В.Б. Книга о шашках – М., «Детская литература», 1980. 2. Голосуев В.М. Играйте в шашки – Лениздат, 1983. 3. Петрова Л.В. Шашечные раритеты выдают свои секреты – С-П., 2003. 4. Рубинштейн Л. Василий Соков – М., «ФиС», 1952.
1.5. Эндшпиль	1. Дунаевский А.И. Окончание в шашечной партии – М., «ФиС», 1965. 2. Блиндер Б.М. Шашечные этюды – М., «ОГИЗ – Физкультура и туризм», 1937.
	3. Кукуев Н.А. 100 шашечных этюдов – М., Государственное издательство, 1930.
1.6. Тактика	1. Берлинков Б.Л. Шашечные партии белорусских мастеров – Минск, Польша, 1983. 2. Кириллов Ю.В. Искусство защиты – 2004.
1.7. Стратегия	1. Бакуменко В.М. Матч за шашечное первенство СССР – Харьков, 1928. 2. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках – Киев, «Здоровье», 1985.

ШАШЕЧНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

<i>№</i>	<i>Название программы</i>	<i>Вид программы</i>	<i>Изучаемая тема</i>
1	Эдзон-профи	Специализированная оболочка	1.4. Дебют
2	Торнадо	Встраиваемый аналитический модуль	
3	Tosha	Специализированная оболочка	2.3. Анализ партий и позиций
4	Гамблер	Игровой Интернет-сервер	2.2. Турнирная практика
5	Kallisto	Обучающая программа	1.4. Дебют
6	Тундра		
8	Aurora Borealis		1.7. Тактика
10	Plus 600		1.6. Эндшпиль

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- кабинет для шашистов, подготовленный к учебному процессу-1-2;
- комплекты шашек-15;
- шахматные часы-15;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур-1-2;
- стол для руководителя-1-2;
- столы и стулья для 30 обучающихся;
- дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ);
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников);
- шашечная литература (учебники, задачки, периодика и др.)

БАДМИНТОН

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических, психических качеств и двигательных способностей обучающихся; повышение уровня физической подготовленности обучающихся, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, соблюдения личной гигиены, закаливание организма, предотвращения травматизма.

Цель программы - формирование знаний по эффективному использованию навыков игры в бадминтон, совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание интереса к занятиям бадминтоном.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, развитие реакции и координации движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством игры в бадминтон;
- освоение знаний об игре в бадминтон;
- обучение навыкам, умениям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики (приказ МОН ДНР №678 от 30.07.2018 г.), на основании программы Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.

Вариативный модуль «Бадминтон» является составной частью учебной программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений.

Программа рассчитана на пять лет последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, содержание учебного материала, ориентировочные контрольные нормативы, перечень необходимого оборудования и инвентаря, список рекомендованной литературы.

Теоретические сведения предоставляются обучающимся как в начале урока в форме короткого объяснения, так и во время периодов отдыха как информминутки, а также во время выполнения упражнений в практическом контексте.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью занятия по бадминтону. Упражнения для развития необходимых физических качеств, преимущественно включаются в подготовительную часть урока и в начало основной части урока. При подборе упражнений особое внимание следует уделять развитию подвижности кисти и плечевого сустава, силе мышц рук и плечевого пояса, выполнению выпадов и прыжковых упражнений, бега и передвижениям различными способами, с ускорением и изменением направления и скорости бега, развития скоростной силы, частоты движений, координационных способностей, ловкости и выносливости.

Выполнение ориентировочных контрольных нормативов для определения качества усвоения технических приемов бадминтона является обязательным для всех обучающихся. В упражнениях, выполняемых с потерей волана, предоставляется две попытки.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности жизнедеятельности.

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>История развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Характеристика игры.</p> <p>Организация и проведение занятий бадминтоном. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p> <p>Бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Правила безопасности на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Обучающийся: знает: историю развития бадминтона, правила игры, дает общую характеристику игры; представляет: как организовать и провести занятия бадминтоном (на элементарном уровне); подготовить места к занятиям бадминтоном.</p> <p>знает: размеры игровой площадки; выбор ракетки и волана.</p> <p>понимает: взаимосвязь режима дня, личной гигиены и самоконтроля с оздоровительными и спортивными занятиями бадминтоном;</p> <p>умеет: контролировать свое состояние на уроке; ведет: дневник самоконтроля знает и выполняет: правила безопасности на занятиях бадминтоном.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты со скакалкой, с обручами, теннисными мячами, ракетками и воланом (переноска). Упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Обучающийся: участвует: в подвижных играх и эстафетах; знает и умеет: выполнять упражнения для развития ловкости, силы брюшного пресса, кисти, подвижности и гибкости суставов;</p> <p>выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Передвижения различными способами Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	передвижения приставным и скрестным шагом Упражнение «старт к волану».
Технико-тактическая подготовка	
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.	Обучающийся: демонстрирует основную, высокую, среднюю, низкую, правостороннюю и левостороннюю стойки; стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки; демонстрирует: основные способы держания ракетки (хватки); характеризует: понятие: о точке удара; демонстрирует: технику выполнения ударов сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; выполняет: удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасыванием волана партнером; выполнение короткой и высоко-далекой подачи.

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Физическая подготовка в бадминтоне. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Правила соревнований. Правила личной гигиены. Самоконтроль. Правила безопасности на уроках бадминтона. Предупреждение травматизма на уроках.	Обучающийся: знает: о бадминтоне на современном этапе; характеризует: понятия «точка удара», «исходное положение», «ударное положение»; владеет: знаниями основных правил развития физических качеств; умеет: составлять комплексы для развития физических качеств; знает: основные правила соревнований; соблюдает: правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке; знает и соблюдает: правила безопасности на уроках бадминтона.
Специальная физическая подготовка	
	Обучающийся:

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Подвижные игры и эстафеты со скакалкой, обручами, теннисными мячами, ракетками и воланами (переноска). Упражнения для развития ловкости, силы, гибкости. Упражнения с набивными мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи.</p>	<p>участвует в подвижных играх и эстафетах; умеет выполнять упражнения для развития ловкости, силы брюшного пресса, кисти, подвижности и гибкости суставов; выполняет: технику передвижения в различных зонах площадки, беговые и прыжковые упражнения; передвижения приставным и скрестным шагом с изменением направления и скорости; лицом, боком и спиной, с ускорением из разных исходных положений.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Игровые стойки во время подачи. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Техника 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. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: правостороннюю и левостороннюю стойки; удары сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; технику передвижения в различных зонах площадки приставным, скрестным шагом, выпадами вперед и в сторону в передней и средней зоне площадки; технику выполнения ударов на сетке «подставку», «откидку», «добивание», удары открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, «высокий»; технику выполнения плоской и высокой подачи; выполняет: игровые действия в парах.</p>

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Достижения бадминтонистов на Олимпийских играх. Влияние занятий физической культурой и спортом на личность. Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Роль специальной физической подготовки бадминтонистов. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль. Самоанализ.</p>	<p>Обучающийся: характеризует: достижения бадминтонистов на Олимпийских играх; объясняет: как влияют занятия физической культурой и спортом на личность; знает: как организовать безопасные самостоятельные занятия бадминтоном; владеет: элементарными знаниями методов развития основных и специальных двигательных качеств; ведет: дневник самоконтроля; анализирует: свои достижения и физическое состояние;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Правила безопасности на уроках бадминтона. Профилактика травматизма.	выполняет: правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты со скакалкой, обручами, волейбольной сеткой, теннисными мячами, ракетками и воланами (переноска). Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, гибкости суставов, выносливости; упражнения для развития силы и подвижности кисти. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижение разными способами.	Обучающийся: организует: проведение подвижных игр и эстафет, активно в них участвует; самостоятельно выполняет: упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств; выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скоростным шагом с изменением направления и скорости.
Технико-тактическая подготовка	
Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Повторение техники 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». Повторение техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». Повторение техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.	Обучающийся: демонстрирует: игровые стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки; технику выполнения передвижений в сочетании с ударами - плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной, ракетки, сбоку, снизу, сверху; укороченный удар – высокую и низкую «свечку»; технику выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок»; технику выполнения подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей; участвует: в учебных играх.

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Возрастные особенности физической подготовки. Гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Коррекция нарушений в состоянии здоровья.	Обучающийся: знает: о возрастных особенностях организма и оптимальной физической подготовке для гармонического развития; средства адаптации физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>Самоконтроль. Индивидуальный маршрут физического развития, как результат оценки состояния здоровья. Методика развития ловкости, выносливости. Правила безопасности, предупреждения травматизма.</p>	<p>здоровья; осуществляет: самоконтроль при помощи мониторинга своего физического развития; объясняет: основы развития двигательных качеств; выполняет: правила безопасного проведения занятий бадминтоном.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона, с переноской воланов. Упражнения с набивными мячами. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, взрывной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения разными способами.</p>	<p>Обучающийся: умеет: организовать эстафеты с ракеткой и воланами, теннисным мячом, подвижные игры для развития быстроты и ловкости, активно в них участвует; знает: упражнения и комплексы для развития и коррекции основных и специальных двигательных качеств; контролирует: свое состояние здоровья, уровень физического развития, следит за осанкой, при необходимости ее корректирует; выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения разными способами.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Повторение техники 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». Повторение техники подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей. Игровые действия и учебные игры.</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: игровые стойки: основную, высокую, среднюю, низкую, правостороннюю и левостороннюю; стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки; технику выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки; Выполняет: удары: плоский, короткий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу; Выполняет: удары в защите на задней линии: сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; удар «смеш» и его прием; технику подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей; участвует: в учебных играх.</p>

9 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
<p>Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Организация физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p> <p>Коррекция нарушений состояния здоровья физическими упражнениями</p> <p>Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает: о значении занятий бадминтоном в формировании ЗОЖ;</p> <p>соблюдает: правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном;</p> <p>объясняет: основы развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости;</p> <p>участвует: в судействе игры;</p> <p>ведет: дневник самоконтроля;</p> <p>знает: правила игры в бадминтон, судейства;</p> <p>выполняет: правила безопасности.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона, переноской волана.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скоростной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>«Челночный» бег, бег с изменением направления и скорости по сигналу, бег с ускорением; передвижения разными способами.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>участвует: в играх, эстафетах, умеет их организовать;</p> <p>знает: и выполняет: упражнения и комплексы для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p>контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки;</p> <p>выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>беговые упражнения с разной направленностью и интенсивностью передвижения разными способами.</p>
Технико-тактическая подготовка.	
<p>Повторение техники подачи в одиночной и парной игре.</p> <p>Повторение техники выполнения и приема атакующего удара «смеш»</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>демонстрирует:</p> <p>технику подачи: высокую, плоскую, короткую, высокую атакующую;</p> <p>технику выполнения и приема атакующего удара «смеш»;</p> <p>блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>короткий атакующий удар с задней линии площадки;</p> <p>тактические действия в одиночной игре: чередование высоких атакующих ударов, быстрых атакующих ударов, ударов по диагонали, обманные действия;</p> <p>перемещение игроков на площадке;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке.</p> <p>Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.</p> <p>Учебные игры.</p>	<p>определяет: личную игровую зону;</p> <p>владеет: техникой игры против двух, трех игроков;</p> <p>участвует: в учебных играх.</p>

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

<i>№</i>	<i>Оборудование, инвентарь</i>	<i>Количество</i>
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 (1 – на уч.)
5.	Воланы	20-100 штук
6.	Теннисные мячи	10-30 штук (1 – на уч.)
7.	Скакалки	10-30 штук (1 – на уч.)
8.	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физкультура/Ю.Н. Смирнов.- 2-е издание, исправ. и доп.-М.: Советский спорт, 2011. -248с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие/В.Г.Турманидзе.- Омск:Изд-во Ом.гос.ун-та, 2008.-с72с.
3. Бадминтон: примерная прогамма спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ А.Н.Горячев, А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.-М.: Советский спорт, 2010.-160с.
4. Бадминтон: Правила соревнований. М.: ФИС, 1980
5. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон.М.: ФиС,1984
6. Учимся играть в бадминтон / В.Г.Турманидзе.-М.: Чистые пруды, 2009.-32с.: ил. (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып.25).

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	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
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	20	21	22	24	26
		д	21	22	23	25	27
3.	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	-
4.	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	7-8	5–6	3-4	2
		д	8-9	6-7	4-5	2-3	1
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	5 и больше	3-4	2	1	-
		д	4 и больше	2-3	1	-	-
6.	Выполнение короткой подачи открытой 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

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	16-20	11-15	11–15	5-7	4 и ниже
		д	15-19	10-14	10-14	4-6	3 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	18	20	22	23	24
		д	19	21	23	24	25
3.	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	-	-
4.	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
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	7 и больше	5-6	3–4	2	1
		д	6 и больше	4-5	2-3	1	-
6.	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

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	26 и больше	21-25	16–20	10-15	9 и ниже
		д	25 и больше	20-24	15-19	9-14	8 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	16	17	18	19	20
		д	17	18	19	20	21
3.	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	-
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	м	13 и больше	11-12	8–10	6-7	5 и меньше
		д	12 и больше	10-11	7-9	5-6	4 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	7-8	4–6	2-3	1
		д	8 и больше	6-7	3-5	1-2	-
6.	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

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	26 и больше	21-25	21–25	15-20	14 и меньше
		д	25 и больше	20-24	20-24	14-19	13 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	14	15	16	17	18
		д	15	16	17	18	19
3.	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
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	м	15 и больше	13-14	10–12	8-9	7 и меньше
		д	14 и больше	12-13	9-11	7-8	6 и меньше
5.	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
6.	Выполнение короткой подачи открытой 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
7.	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

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	36 и больше	31-35	26–30	20-25	19 и меньше
		д	35 и больше	30-34	25-29	19-24	18 и меньше
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	12	13	14	15	18
		д	13	14	15	16	19
3.	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
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	м	18 и больше	15-17	12–14	10-11	9 и меньше
		д	17 и больше	14-16	11-13	9-10	8 и меньше
5.	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
6.	Выполнение короткой подачи открытой 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
7.	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

ГИРЕВОЙ СПОРТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид спорта получил в наше время. В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны, как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

В основу Программы **7-9 классов** положены нормативные требования по специальной и общей физической подготовке, научные и методические разработки ведущих отечественных и зарубежных специалистов, а также изучение и обобщение опыта ведущих тренеров-преподавателей по гиревому спорту. Она представляет собой целостную систему непрерывной поэтапной специальной подготовки старшеклассников, с учетом опыта работы по физической подготовке.

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Меры безопасности при занятии гиревым спортом. Основы техники гиревого спорта.	Обучающийся: знает: характеристику, роль и место гиревого спорта; возникновение и национальный характер гиревого спорта, исторический обзор развития гиревого спорта, меры безопасности при занятии гиревым спортом, основы техники гиревого спорта. представляет строение организма человека и влияния гиревого спорта на его развитие; преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. знает и выполняет: правила безопасности на занятиях гиревым спортом.
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для мышц кистей рук. Упражнения для мышц-разгибателей рук. Упражнения для грудных мышц. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Обучающийся: знает и умеет: выполнять упражнения для развития силы мышц кистей рук, мышц-разгибателей рук, грудных мышц, дельтовидных мышц, мышц брюшного пресса. выполняет упражнения без предметов, акробатические упражнения, упражнения через скакалку.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Начальное обучение техники рывка. Элементы, фазы, части, приемы.</p> <p>Обучение маховым движениям, маховым движениям со сменой рук.</p> <p>Обучение дыханию при выполнении рывка. Рывок гири одной рукой.</p> <p>Начальное обучение техники толчка. Элементы, фазы, части, приемы.</p> <p>Обучение подъему гири на грудь.</p> <p>Обучение действию в исходном положении.</p> <p>Обучение подъему гири от груди и фиксации в верхней точки.</p> <p>Обучение дыханию при выполнении толчка. Толчок двух гирь с груди.</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует: исходное положение при выполнении рывка и толчка.</p> <p>выполняет: элементы, фазы, части, приемы рывка и толчка.</p>

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Физическая культура и спорт – как средство подготовки молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль, массаж.</p> <p>Первая помощь и профилактика травм.</p> <p>Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, центральной нервной системе в результате регулярных занятий гиревым спортом.</p>	<p>Обучающийся: знает: значение занятий гиревым спортом для подготовки к высокопроизводительному труду и защите Родины.</p> <p>характеризует: значение врачебного контроля, самоконтроля, массажа для совершенствования учебно-тренировочного процесса.</p> <p>владеет: знаниями по оказанию первой помощи и профилактики травм.</p> <p>соблюдает: правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке;</p> <p>знает и соблюдает: правила безопасности на уроках гиревого спорта.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц.</p> <p>Упражнения для мышц кистей рук.</p> <p>Упражнения для мышц-разгибателей рук.</p>	<p>Обучающийся: знает и умеет выполнять упражнения для развития силы мышц кистей рук, мышц-разгибателей рук, мышц спины, мышц брюшного пресса.</p> <p>выполняет: упражнения без предметов, акробатические</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса.	упражнения, упражнения через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями различного веса, упражнения на канате (лазание по канату), подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения.
Технико-тактическая подготовка	
<p>Совершенствование техники рывка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рывок сериями по 5-6 повторений • рывок сериями со сменой рук • совершенствование дыхания при выполнении рывка • работа мышц ног и спины при выполнении рывка • взаимосвязь всех частей тела при выполнении рывка <p>Совершенствование техники толчка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • толчок сериями по 5-6 повторений • толчок сериями со сменой рук • совершенствование дыхания при выполнении толчка • работа мышц ног и спины при выполнении толчка • взаимосвязь всех частей тела при выполнении толчка 	<p>Обучающийся: выполняет: рывок и толчок сериями со сменой рук. демонстрирует: взаимосвязь всех частей тела при выполнении рывка и толчка; работу мышц ног и спины при выполнении рывка и толчка.</p>

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Состояние и развитие гиревого спорта в ДНР.</p> <p>Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.</p> <p>Понятие о личной гигиене и гигиене физических упражнений.</p>	<p>Обучающийся: знает: состояние и развитие гиревого спорта в ДНР. владеет: знаниями о личной гигиене и гигиене физических упражнений. анализирует: обучение и тренировку как единый педагогический процесс. выполняет: правила безопасного поведения на занятиях гиревым спортом.</p>
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития силы и силовой	Обучающийся:

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>выносливости основных групп мышц.</p> <p>Упражнения для мышц кистей рук.</p> <p>Упражнения для мышц-разгибателей рук.</p> <p>Упражнения для мышц спины.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	<p>знает и умеет:</p> <p>выполнять упражнения для развития силы мышц кистей рук, мышц-разгибателей рук, мышц спины, мышц брюшного пресса.</p> <p>выполняет:</p> <p>упражнения без предметов, акробатические упражнения. Упражнения через скакалку, Упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями различного веса. лазание по канату. Подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (бег 100 м, 1000 м, 2000 м, прыжок в длину с разбега).</p>

Технико-тактическая подготовка

<p>Совершенствование техники рывка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рывок гири (24 кг) сериями по 5-6 повторений • совершенствование фазы разгона снаряда • совершенствование принципа «маятника» • работа ног и туловища при выполнении рывка • махи с гирей большого веса • рывок гири со сменой рук • совершенствование дыхания при рывке <p>Совершенствование техники толчка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • толчок гирь с плеч • работа ног и туловища при выполнении толчка • взаимосвязь всех частей тела при выполнении толчка • толчок классический (3-5 мин) 	<p>Обучающийся:</p> <p>выполняет:</p> <p>рывок и толчок гири (24 кг), махи с гирей большого веса, рывок и толчок гири со сменой рук.</p> <p>демонстрирует:</p> <p>работа ног и туловища при выполнении рывка и толчка;</p> <p>принцип «маятника», фазы разгона снарядов.</p>
--	---

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
7	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 3	3	5	7
		д	до 5	4	10	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 9	9	14	18
		д	до 6	6	9	12
	Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 12	12	20	30
		д	до 11	11	19	29
8	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа	м	до 3	3	6	8
		д	до 5	5	12	16

	(д.) (раз)					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 10	10	15	20
		д	до 7	7	10	13
	Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 13	13	21	31
		д	до 12	12	20	30
9	Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	до 3	3	7	10
		д	до 5	5	15	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	м	до 12	12	18	25
		д	до 8	8	12	15
	Подъем туловища в сед за 30 с	м	до 14	14	22	32
		д	до 13	13	21	31
	Подъем туловища в сед за 60 с	м	до 20	20	48	58
		д	до 20	20	45	55

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№	Наименование изделий	Количество (штук)
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	1
2.	Весы до 200 кг	2
3.	Гири соревновательные 16 кг	12
4.	Гири соревновательные 24 кг	12
5.	Гири соревновательные 32 кг	12
6.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг	3 комплекта
7.	Зеркало настенное 0,6 x 2 м	6
8.	Магнетизма	2
9.	Маты гимнастические	6
10.	Палки гимнастические	12
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (унив)	1
12.	Помост (1,5 x 1,5 м)	6
13.	Секундомер	3
14.	Скакалки	12
15.	Скамейка гимнастическая	2
16.	Стенка гимнастическая	2
17.	Часы настенные с секундной стрелкой	6

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При обучении техническим приемам настольного тенниса, необходимо на каждом уроке использовать упражнения специальной физической подготовки, такие как: ускорения из различных исходных положений, бег с изменением скорости и направления по сигналу, многократные прыжки через препятствия различной высоты, прыжки из приседа вверх и т. д., а также придерживаться методики последовательности в изучении подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры, используя подводящие упражнения.

С целью профилактики травматизма, при изучении подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры разными способами следует обращать внимание на правильное перемещение обучающихся возле теннисного стола. Во время первого и второго годов обучения можно применять упражнения игрового характера.

После изучения темы в каждом учебном году обучающиеся сдают учебные нормативы для контроля качества усвоения технических приемов настольного тенниса: подачи с разным вращением мяча, толчковый удар, подрезка, накат, удар, топ-спин. Во время выполнения данных учебных нормативов оценивается выполнение технического элемента каждым ребенком отдельно. При этом в пару с учеником может стать учитель или ученик, который владеет этими навыками на высоком уровне.

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Общая характеристика игры. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Основные правила игры в настольный теннис. Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом	Характеризует историю развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Называет основные термины и понятия в настольном теннисе, размеры стола, название и назначение линий стола, основные правила игры. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.
Технико-тактическая подготовка	
Игровая стойка теннисиста, ее разновидности. Хватка ракетки, виды хваток. Перемещение теннисистов. Набивание мяча. Выполнение основных технических приемов (подача, толчковый удар). Прием подачи.	Владеет основными стойками и перемещениями теннисиста; способами держания ракетки; Выполняет способы перемещения (одношаговые, многошаговые) набивание (жонглирование) мяча на внешней и внутренней сторонах ракетки; толчковый удар с партнером; приём подачи.

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
История развития тенниса. Роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.	Раскрывает роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Владеет знаниями о правилах игры и основном инвентаре для игры в настольный теннис.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила соревнований.	Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом
Технико-тактическая подготовка	
Классификация технических приемов в настольном теннисе Выполнение защитных приёмов техники игры: подрезки справа и слева, серий защитных приёмов по прямой и диагонали. Совершенствование подач с нижним вращением мяча. Самостоятельное проведение короткой соревновательной игры на счет.	Умеет уверенно двигаться по площадке, демонстрируя правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение. Выполняет защитные приемы техники игры: подрезки справа и слева, подачи с нижним вращением мяча. Совершает серии защитных приемов техники игры по прямой и диагонали. Умеет самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Роль и место настольного тенниса на современном этапе развития игровых видов спорта. Основы организации и проведения соревнований по настольному теннису. Формирование морально-волевых качеств. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	Характеризует роль и место настольного тенниса на современном этапе развития игровых видов спорта. Владеет знаниями по организации и проведению соревнований по настольному теннису; способностью управлять своими эмоциями при взаимодействии в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе; умением разрешать спорные проблемы при проигрыше и выигрыше на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом;
Технико-тактическая подготовка	
Классификация технических приемов в настольном теннисе Выполнение атакующих приемов техники игры: накаты справа и слева, удар, контрудар, «свеча». Выполнение серий атакующих приемов техники игры по прямой и диагонали. Совершенствование подач с верхним вращением мяча	Выполняет атакующие приемы техники игры: накаты справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева, контрудары, подрезки справа и слева, «свеча», подачи с верхним вращением мяча; серии атакующих приемов техники игры по прямой и диагонали.

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Развитие основных физических качеств теннисистов. Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма.</p> <p>Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	<p>Характеризует особенности физической подготовки теннисистов; влияние занятий настольным теннисом на основные системы и функции организма; упражнения, которые способствуют профилактике травматизма теннисистов;</p> <p>Владеет знаниями о правилах самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений;</p> <p>Умеет объективно оценить эффективность занятий по результатам участия во внутришкольных соревнованиях.</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином</p>	<p>Владеет техникой приема подач с нижним и смешанным вращением мяча.</p> <p>Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином;</p> <p>Выполняет комбинационные задачи по указанию педагога</p>

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Технико-тактическая подготовка теннисистов. Методика проведения самостоятельных занятий по настольному теннису Особенности психологической подготовки юных теннисистов. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p> <p>Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>	<p>Характеризует технические приемы (подачи, удары, контрудары);</p> <p>Соблюдает основные положения и правила игры, требования техники безопасности и самоконтроля за физической нагрузкой; правила: по организации и проведению самостоятельных занятий по настольному теннису; умеет оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Обосновывает значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом.</p>

Технико-тактическая подготовка	
<p>Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего.</p> <p>Подачи («веер», «челнок», «маятник»), удары справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;</p> <p>Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча</p>	<p>Владеет техникой приема подач с верхним и смешанным вращением мяча.</p> <p>Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи («веер», «челнок», «маятник»), удары справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;</p> <p>Выполняет комбинационные задания по указанию педагога;</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Учебные нормативы	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
5	Набивание (жонглирование) мяча ракеткой	М.	20	25	35	40
		Д.	15	20	25	30
	Выполнение серии толчковых ударов с партнёром	М.	8	12	16	22
		Д.	6	8	14	20
6	Подачи с нижним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи)	М.	2	4	6	8
		Д.	1	3	5	7
	Выполнение серии подрезки справа или слева с партнером по прямой	М.	4	8	14	20
		Д.	4	6	12	18
7	Подачи с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в дальнюю зону подачи)	М.	2	5	7	9
		Д.	1	3	5	7
	Выполнение серии накатов справа или слева с партнером по прямой	М.	10	12	18	22
		Д.	8	10	14	18
8	Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи)	М.	2	5	7	9
		Д.	1	3	5	7
	Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали	М.	12	15	20	24
		Д.	10	12	16	20
9	Выполнение подачи с верхним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в дальнюю зону подачи)	М.	2	5	7	9
		Д.	1	3	5	7
	Выполнение серии топ-спинов справа или слева с партнером по диагонали	М.	4	9	13	18
		Д.	2	5	9	15

ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Стол для игры в настольный теннис	4 шт.
2	Ракетки для настольного тенниса	16 шт.
3	Сетки для настольного тенниса	4 шт.
4	Мячи для настольного тенниса	100 шт.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
2. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матьцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М Советский спорт, 1990

При подготовке вариативной темы была использована программы:

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

1. Иванов В.С., В.В. Коллегорский «Теннис на столе» – «Физическая культура и спорт». – Москва, 1963. – 147 с.
2. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
3. Учебная программа по настольному теннису для общеобразовательных школ: Козий Ю.С., Окопный А. М., Дервянко В.В.
4. Физическая культура для общеобразовательных учебных заведений 5-11 классы: Круцевич Т.Ю., Дятленко С. М., Турчик И. Х., Кравченко Н. С., Чешейко С. М., Лакиза О. М., Деменков Д. В.
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии – Штейнбах В.Л. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

МИНИ-ФУТБОЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол очень интересная, динамичная, зрелищная игра – игра для всех. Ее воздействие на организм человека трудно переоценить. В мини-футбол играют как мальчишки, так и девчонки, и популярность этой игры с каждым годом только увеличивается. Большое преимущество игры заключается в том, что это игра для зала и частые смены игроков во время игры позволяют максимально вовлечь в участие практически всех обучающихся на уроке.

Мини-футбол обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности, укрепляет здоровье и пропагандирует здоровый образ жизни.

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
История возникновения мини-футбола. Общая характеристика и основные понятия игры в мини-футбол (футзал). Разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры. Правила техники безопасности на уроках мини-футбола. Правила техники безопасности на игровой площадке. Занятие спортом как	Обучающийся: знает: историю возникновения мини-футбола (футзала); дает общую характеристику игры «Мини-футбол»; размеры площадки, ворот, названия линий, состав команды, основные понятия о здоровом образе жизни; умеет: отличать общие характеристики игры в мини-футбол от других видов спорта; соблюдает: правила техники безопасности и

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
путь к здоровому образу жизни. Личная гигиена спортсмена.	правила игры во время уроков мини-футбола; личную гигиену спортсмена.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячами Упражнения для развития ловкости, силы, гибкости, скорости. Передвижения различными способами. Упражнения с набивными мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Обучающийся: участвует в подвижных играх и эстафетах; владеет техникой выполнения упражнений для развития ловкости, силы, гибкости выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения; передвижения приставным и скрестным шагом с изменением направления и скорости; лицом, боком и спиной, с ускорением из разных исходных положений.
Технико-тактическая подготовка	
Стойка футболиста. Размещение игроков на игровой площадке. Передвижение с мячом и без мяча. Передача внутренней (внешней) частью стопы и остановка мяча под подошву на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой ногой, обведение стоек. Удары мяча по воротам. Ловля мяча вратарем. Учебная игра в «мини-футбол» 4x4; 5x5 по упрощенным правилам.	Обучающийся: знает: основную стойку футболиста; размещение игроков на площадке; выполняет: передвижение, передачи и остановку мяча; ведение мяча правой и левой ногой; удары по воротам; владеет: передачей и остановкой мяча левой, правой ногой; принимает участие: в соревнованиях по упрощенным правилам.

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Мини-футбол на современном этапе. Правила футзала. Амплуа игроков. Назначение штрафного и свободного удара. Наказание игроков. Правила ввода мяча с аута, углового. Предупреждение спортивного травматизма. Правила безопасного поведения на игровой площадке. Санитарно-гигиенические требования к спортивному инвентарю. Закаливание организма.	Обучающийся: знает: историю развития мини-футбола; может раскрыть: правила назначения штрафного и свободного удара; наказание игроков; правила ввода мяча с аута, углового; владеет знаниями: о составе команды и амплуа игроков; о санитарно-гигиенических требованиях к спортивному инвентарю; соблюдает: правила техники безопасности на игровой площадке и правила игры.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячами; с различными предметами Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, гибкости, скорости, выносливости. Специальные беговые и прыжковые	Обучающийся: организует: проведение подвижных игр и эстафет, активно в них участвует; самостоятельно выполняет: упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств;

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
упражнения. Передвижение разными способами. Спортивные игры с элементами мини-футбола.	выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скрестным шагом с изменением направления и скорости.
Технико-тактическая подготовка	
Перемещение игроков без мяча и с мячом. Передачи мяча на месте и в движении. Разнообразные передачи с разной траекторией полёта мяча. Перехват мяча во время передачи. Удары по воротам правой и левой ногой с места и в движении. Жонглирование мячом. Штрафной и свободный удары. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.	Обучающийся: Знает и выполняет: разнообразные передвижения (с мячом и без мяча); остановку мяча на месте и в движении; удары по мячу правой и левой ногой; владеет: умением выполнять штрафной и свободный удары; жонглировать мяч; использует: навыки игры вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам.

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Место мини-футбола (футзала) на современном этапе развития спорта. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Индивидуальные и групповые тактические действия. Значение специальной физической подготовки футболистов. Влияние футбола на организм человека.	Обучающийся: знает: место мини-футбола на современном этапе развития спорта; владеет: знаниями индивидуальных и групповых тактических действий, правил организации соревнований; использует: специальные подготовительные упражнения футболиста; придерживается: правил техники безопасности на игровой площадке.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, скорости, взрывной силы, гибкости, силы и подвижности стопы. Упражнения с набивными мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения разными способами. Спортивные игры с элементами мини-футбола.	Обучающийся: умеет: организовать эстафеты с мячами; подвижные игры для развития быстроты и ловкости, активно в них участвует; знает: упражнения и комплексы для развития и коррекции основных и специальных двигательных качеств; контролирует: свое состояние здоровья, уровень физического развития, следит за осанкой, при необходимости ее корректирует; выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения, передвижения разными способами.

Технико-тактическая подготовка	
<p>Способы передвижений в нападении и защите. Передача и остановка мяча при встречном движении. Передачи в движении в парах со сменой мест. Ведение мяча с разной скоростью и изменением направления. Удары мяча на дальность. Остановка мяча бедром и грудью. Жонглирование мячом различными частями тела. Персональная защита. Финты (обманные движения). Назначение пенальти, 10-ти метрового удара. Техника игры вратаря.</p> <p>Учебная игра 4x4; 5x5.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>владеет: стойкими навыками передвижения в нападении и защите; передаче и ведении мяча; ударами по воротам; остановкой мяча бедром и грудью;</p> <p>использует: перехват мяча, остановку катящегося мяча; навыки игры вратаря в учебной игре;</p> <p>выполняет: финты, «пенальти», 10-ти метровый удар, удары на дальность, жонглирование;</p> <p>принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях по упрощенным правилам.</p>

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
<p>Особенности физической подготовки футболистов с учетом возраста и пола. Развитие основных физических качеств юных футболистов. Организация командных действий. Правила контроля и самоконтроля во время занятий футболом. Профилактика спортивного травматизма, правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает: особенности физической подготовки футболистов; влияние занятий футболом на основные системы и функции организма; упражнения, которые способствуют профилактике травматизма юных футболистов; правила самоконтроля и безопасности во время выполнения физических упражнений;</p> <p>владеет: знаниями оказания первой помощи при травмах;</p> <p>соблюдает: правила безопасности на игровой площадке.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячами.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скорости, гибкости, силы и подвижности стопы; «Челночный» бег с мячом и без него, бег с изменением направления и скорости по сигналу, бег с ускорением; передвижения разными способами. Упражнения с набивными мячами.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>участвует: в играх, эстафетах, умеет их организовать;</p> <p>знает и выполняет: упражнения и комплексы для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p>контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки;</p> <p>выполняет: специальные беговые упражнения с разной направленностью и интенсивностью передвижения разными способами.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Передача и остановка мяча в тройках с параллельным передвижением, скрестное</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>выполняет: ведение, остановку и передачу мяча в движении разными способами в зависимости</p>

движение, передача и остановка мяча. Зонная защита. Взаимодействие вратаря с защитником. Удары на дальность. Отвлекающие внимание соперника действия. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	от игровой ситуации; перехват мяча; принимает участие: в командных действиях во время нападения и в защите; применяет: обманные действия (финты) во время учебной игры; участвует: в соревнованиях по мини-футболу.
--	---

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретические сведения	
Система ведения игры в нападении и защите. Тактико-техническая подготовка мини-футболистов. Основные принципы организации соревнований и правил судейства. Методика проведения самостоятельных занятий по мини-футболу. Профилактика травматизма во время занятий футболом.	Обучающийся: знает: систему ведения игры в нападении (быстрый отрыв, позиционное нападение) и защите (зонная и персональная опека); владеет: знаниями по тактико-технической подготовке мини-футболистов; называет: основные положения организации и проведения соревнований; организовывает: самостоятельные занятия и соревнования по мини-футболу; придерживается: правил игры; самоконтроля за физическими нагрузками.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скорости, гибкости, силы и подвижности стопы. «Челночный» бег с мячом, бег с изменением направления и скорости по сигналу, бег с ускорением; передвижения разными способами.	Обучающийся: участвует: в играх, эстафетах, умеет их организовать; знает и выполняет: упражнения и комплексы для развития базовых двигательных качеств; контролирует: свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки; выполняет: беговые упражнения с разной направленностью и интенсивностью передвижения разными способами.
Технико-тактическая подготовка	
Ведение, передача и остановка мяча в парах, тройках со сменой мест, розыгрыш стандартов. Персональная и зонная защита. Тактические действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков в нападении. Выход на свободное место. Тактика игры вратаря. Определение направления возможной атаки. Взаимодействие с защитниками. «Квадрат». Учебная игра 5x5, 4x4. Двусторонняя игра.	Обучающийся: выполняет: ведение, остановку и передачу мяча в парах, тройках со сменой мест; использует: персональную и зонную защиту; владеет: действиями, которые отвлекают внимание соперника; тактикой игры вратаря; принимает участие: в игровых упражнениях, учебной игре и соревнованиях; придерживается: правил игры и требований безопасности во время занятий.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»

(При наличии одной мини-футбольной площадки с соответствующей разметкой)

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1.	Мини-футбольные ворота с сетками	2
2.	Фишки маленькие	20
3.	Мяч мини-футбольный	20
4.	Мяч баскетбольный, футбольный	2
5.	Мяч набивной, средний 1 кг; 2 кг.	10
6.	Секундомер	1
7.	Насос	1
8.	Иголки ниппельные для насоса	10
9.	Стойка для отработки техники передвижения (конусы)	20
10.	Манишка (двух цветов)	10+10

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

5 класс

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Передачи мяча на месте (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 на точность с 6 метров (кол-во попаданий)	м	1	2	3	4
	д	ни одного точного попадания	1	2	3

6 класс

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Передачи мяча на месте (кол-во раз)	м	7	9	11	13
	д	4	6	8	10
Ведение мяча 18 м (касание мяча)	м	6	8	10	12
	д	4	6	8	10
6 ударов по воротам на точность с 6 метров (кол-во попаданий)	м	2	3	4	5
	д	1	2	3	4
Жонглирование мячом	м	4	6	8	10
	д	2	3-4	5	6

7 класс

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Передачи мяча на месте правой, левой ногой	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 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	5	6	8

8 класс

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	6	8	10	12
	д	4	6	8	10
Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время)	м	10,8	10,2	9.5	9.2
	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	ни одного точного попадания	1	2	3
Жонглирование мячом	м	8	11	13	18
	д	4	5	6	10

9 класс

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	8	14	18	22
	д	6	10	12	16
Челночный бег 4х9м с мячом	м	11.0	10.4	9.9	9.4
	д	12.0	11.5	11.0	10.8
6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область (3 правой, 3 левой)	м	1	2	3	4
	д	ни одного точного попадания	1	2	3
Жонглирование мячом	м	8	12	15	20
	д	5	6	7	10

«SIMPLE ТЕННИС»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Simple теннис, как и большой теннис, является атлетической игрой, где благодаря скорости и интенсивности движений развиваются быстрота реакции и мгновенное принятие тактического решения, скоростная и силовая выносливость, воспитывается стремление к победе, закаляется характер, то есть все необходимые физические и морально-волевые качества, которые необходимы человеку на протяжении всей его жизни.

Simple теннис – это современный, молодой и быстро развивающийся вид спорта. Игра для досуга, которая доступна и не требует больших материальных затрат. Простые правила и легкость обучения позволяют играть с первых занятий. Размер площадки 8 на 16 м дает возможность для проведения занятий, использовать имеющиеся школьные спортивные залы и летние игровые площадки.

Особенность программы состоит в том, что кроме традиционной парной игры для использования принципа постепенности и доступности командная игра (состав команды от 3 до 6 учеников) по упрощенным правилам – так называемый simple (простой) теннис (правила в разделе приложения), что позволяет совместно с использованием метода круговой тренировки привлекать к занятию одновременно учеников всего класса.

Правила Simple теннис

Инвентарь:

- мячи с пониженным давлением для игры в пляжный и мини теннис;

- допускаются ракетки для пляжного тенниса и изготовленные из фанеры, имеющие соответствующие размеры: длина ракетки не должна превышать 50 см, ширина игровой поверхности не более 26 см;
- размеры игровой площадки: для одиночной игры 4,5 x 16 м, для парной и командной игры 9x16м. Для командной игры площадка может быть увеличена, в зависимости от количественного состава, возраста игроков и имеющейся игровой площадки;
- высота сетки 1,7-1,85м, ширина разметочных линий от 2,5 до 5см.

Розыгрыш очка:

- мяч вводится в игру игроком, находящимся за задней линией площадки ударом над головой или снизу с руки;
- для розыгрыша очка используется одна подача;
- в одиночной игре розыгрыш очка ведется как слета, так и с отскока, включая приём подачи; играя в паре или команде, игроки могут на своей стороне выполнить поочередно до трех ударов (включая один с отскока); в одиночном и парном разрядах счет ведется по правилам пляжного тенниса, либо как в командном теннисе, по правилам волейбола (допускается ведения счета до 11, 15, 21), при этом разница в сете должна быть не менее чем в два очка; переход игроков в команде осуществляется почасовой стрелке на одну позицию после проигрыша очка; мяч, коснувшийся сетки при розыгрыше очка считается верным и не переигрывается, так же как мяч, задевший разметочную линию.

5 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
История развития simple тенниса. Правила игры в simple теннис. Характеристика игры simple теннис, пляжный теннис. Организация и проведение занятий по теннису. Simple теннис как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Режим дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила безопасности на занятиях по simple теннису.	Обучающийся знает историю развития simple тенниса, правила игры и отличия simple тенниса, дает общую характеристику игры; представляет: как организовать и провести занятия по simple теннису (на элементарном уровне); понимает взаимосвязь режима дня, личной гигиены и самоконтроля с оздоровительными и спортивными занятиями по теннису; ведет дневник самоконтроля; умеет контролировать свое состояние на уроке; соблюдает правила безопасности на занятиях по теннису.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с ускорением, со скакалкой, обручами, теннисными мячами, ракетками (переноска). Упражнения для развития ловкости и скорости. Беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами	Обучающийся участвует в подвижных играх и эстафетах; умеет выполнять упражнения для развития ловкости и скорости; выполняет беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скрестным шагом.
Технико-тактическая подготовка	
Игровые стойки в simple теннисе, разножка, правильный подход к мячу. Способы держания ракетки (хватки). Техника выполнения ударов: справа,	Обучающийся характеризует основную стойку в simple теннисе, разножку, подход к мячу; знает основные способы держания ракетки

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
слева, с отскока. Блокирующие удары слета у сетки. Удары с собственного подбрасывания мяча и с подбрасывания мяча партнером справа и слева. Передвижение по площадке приставным, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки из различных стоек. Игра по упрощенным правилам.	(хватки); выполняет удары с собственного подбрасывания мяча и с подбрасыванием мяча партнером; демонстрирует передвижение из высокой, средней и низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием мяча открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием мяча снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара у сетки.

6 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Теоретическая подготовка	
Теннис на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Simple теннис, пляжный теннис – олимпийское будущее. Правила парной и командной игры. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Физическая подготовка в simple теннисе. Основные правила развития физических качеств на занятиях по simple теннису. Правила соревнований. Правила личной гигиены. Самоконтроль. Правила безопасности на уроках по simple теннису. Предупреждение травматизма на уроках по «simple теннису».	Обучающийся знает о развитии simple тенниса на современном этапе; правила парной и командной игры; основные правила соревнований; характеризует понятия «точка удара», «исходное положение», «ударное положение»; владеет знаниями основных правил развития физических качеств; умеет: составлять комплексы для развития физических качеств; соблюдает правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке; правила безопасности на уроках по simple теннису.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с элементами координационных упражнений. Упражнения для развития скорости, ловкости, координации. Беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами	Обучающийся участвует в подвижных играх и эстафетах; умеет выполнять упражнения для развития ловкости, скорости и координации; выполняет беговые и прыжковые упражнения; передвижения приставным и скрестным шагом с изменением направления и скорости; лицом, боком и спиной, с ускорением из разных исходных положений.
Технико-тактическая подготовка	
Игровые стойки во время плоской подачи. Техника выполнения ударов: крученого с отскока, с лета у сетки. Техника выполнения плоской подачи. Техника передвижения по площадке (корту). Игра по упрощенным правилам.	Обучающийся демонстрирует навыки плоской подачи и удара с вращением; умеет правильно передвигаться по корту и возвращаться на исходную позицию, своевременно выполнять разножку, играть с лета, играть по упрощенным правилам.

7 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Достижения теннисистов на Олимпийских играх. Место тенниса в современном Олимпийском движении.</p> <p>Правила пляжного тенниса.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на личность.</p> <p>Роль специальной физической подготовки для теннисистов.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Самоанализ.</p> <p>Правила безопасности на уроках по simple теннису. Профилактика травматизма.</p>	<p>Обучающийся знает достижения теннисистов на Олимпийских играх, преимущественную характеристику, как игровому виду спорта, правила пляжного тенниса;</p> <p>объясняет как влияют занятия физической культурой и спортом на личность;</p> <p>владеет элементарными знаниями развития основных и специальных двигательных качеств;</p> <p>ведет дневник самоконтроля;</p> <p>анализирует свои достижения и физическое состояние;</p> <p>соблюдает правила безопасного поведения на уроках по simple теннису.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты со скакалкой, обручами, волейбольной сеткой, теннисными мячами, ракетками (переноска).</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, гибкости суставов, выносливости; упражнения для развития силы и подвижности кисти.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Передвижение разными способами.</p>	<p>Обучающийся участвует в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>выполняет упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств; беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скоростным шагом с изменением направления и скорости.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Игровые стойки во время подачи.</p> <p>Техника выполнения ударов: с лета с вращением, завершающие с лета.</p> <p>Техника выполнения подачи с вращением.</p> <p>Игра по правилам Simple тенниса и пляжного тенниса.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует навыки плоской подачи и удара с вращением;</p> <p>умеет правильно выполнять удары с отскока и с лета, подачи с вращением, играть с лета, играть с выходом к сетке.</p>

8 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>Особенности физической подготовки юных теннисистов.</p> <p>Возрастные особенности физической подготовки. Гармоническое физическое развитие.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Индивидуальный маршрут физического развития, как результат оценки состояния здоровья.</p>	<p>Обучающийся знает особенности физической подготовки юных теннисистов, о возрастных особенностях организма и оптимальной физической подготовке для гармонического развития;</p> <p>осуществляет самоконтроль при помощи мониторинга своего физического развития;</p> <p>владеет методикой развития ловкости и выносливости;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Методика развития ловкости, выносливости. Правила безопасности, предупреждения травматизма.	соблюдает правила по предотвращению травм.
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса, с переноской теннисных мячей. Упражнения с набивными мячами. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, взрывной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья. Беговые и прыжковые упражнения. Передвижения разными способами.	Обучающийся участвует в эстафетах с ракеткой и теннисным мячом, в подвижных играх для развития быстроты и ловкости; знает упражнения и комплексы для развития и коррекции основных и специальных двигательных качеств; контролирует свое состояние здоровья, уровень физического развития, следит за осанкой, при необходимости ее корректирует; выполняет беговые и прыжковые упражнения, передвижения разными способами.
Технико – тактическая подготовка	
Техника выполнения резаного и укороченного ударов. Техника выполнения резаной подачи. Усовершенствование техники выполнения ударов: с отскока, с лета с вращением, завершающие слета. Усовершенствование техники подачи с вращением. Игра по правилам Simple тенниса.	Обучающийся демонстрирует технику выполнения ударов и передвижений по площадке; выполняет удары резаный, укороченный, с отскока, с лета с вращением, завершающие слета; подачи резаной, с вращением; участвует в учебных играх.

9 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Теоретическая подготовка	
Тактика одиночной и парной игры. Игра в защите и в атаке. План на игру. Значение занятий по simple теннису в формировании здорового образа жизни. Организация физкультурно-оздоровительных занятий по simple теннису. Анализ и оценка своего состояния здоровья с помощью мониторинга физического развития. Коррекция нарушений состояния здоровья. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Судейство соревнований по simple теннису. Правила безопасности, профилактика травматизма.	Обучающийся знает тактику одиночной и парной игры; план на игру, о значении занятий по simple теннису в формировании здорового образа жизни; правила игры в simple теннисе; соблюдает правила организации физкультурно-оздоровительных занятий по simple теннису; участвует в судействе игры; ведет дневник самоконтроля; объясняет методику развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости; соблюдает правила безопасности.

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников</i>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса, переноской теннисного мяча.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, скоростной силы, гибкости суставов, силы и подвижности кисти; коррекция здоровья</p> <p>«Челночный» бег, бег с изменением направления и скорости по сигналу, бег с ускорением; передвижения разными способами.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>участвует в играх, эстафетах;</p> <p>выполняет упражнения и комплексы для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p>контролирует свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки;</p> <p>знает беговые упражнения с разной направленностью и интенсивностью передвижения разными способами.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Техника выполнения ударов с задней линии и с «хавкорта», укороченные удары и свечи, удары слета по всему корту.</p> <p>Повторение техники подачи с вращением в одиночной и парной игре.</p> <p>Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Технико-тактические действия в одиночной игре: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки, быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Обманные действия.</p> <p>Тактика парной игры. Соблюдение личной игровой зоны, способов расстановки игроков на площадке.</p> <p>Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.</p> <p>Учебные игры. Игра на счет в парах и командах по правилам simple тенниса.</p>	<p>Обучающийся</p> <p>демонстрирует технику ударов с задней линии и с «хавкорта», укороченные удары и свечи, удары с лета по всему корту; технику подачи с вращением в одиночной и парной игре;</p> <p>использует чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки, быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>выполняет удары по диагонали, обманные действия.</p> <p>владеет техникой игры против двух, трех игроков;</p> <p>участвует в учебных играх</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Год изучения	Контрольные упражнения	Пол	Оценка			
			2	3	4	5
5 класс	Набивание (жонглирование) теннисного мяча на ракетке (кол-во раз)	М.	до 10	20	30	40
		Д.	до 10	20	30	40
	Подача снизу с руки (из 10 подач)	М.	3	6	8	9-10
		Д.	3	6	8	9-10
6 класс	Набивание (жонглирование) теннисного мяча на ракетке с переменной сторон (кол-во раз)	М.	до 10	20	30	40
		Д.	до 10	20	30	40
	Подача сверху над головой (10 подач)	М.	3	6	8	9-10
		Д.	3	6	8	9-10
7 класс	Плоская подача (кол-во раз из 10-ти подач)	М.	3	6	8	9-10
		Д.	3	6	8	9-10
	Удержание мяча с партнером (кол-во раз)	М.	4	8	15	более 15
		Д.	4	8	15	более 15
8 класс	Резанная подача над головой (кол-во раз из 10 подач)	М.	3	6	8	9-10
		Д.	3	6	8	9-10
	Удержание мяча с партнером (кол-во раз)	М.	8	15	25	более 25
		Д.	8	15	25	более 25
9 класс	Резанная подача над головой (кол-во раз из 15 подач)	М.	5	8	12	более 12
		Д.	5	8	12	более 12
	Удар над головой (смэш) (10 ударов)	М.	3	6	8	9-10
		Д.	3	6	8	9-10

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество (шт.)
1	Ракетки для пляжного тенниса (из фанеры)	20-30
2	Облегченные разноцветные мячи	30-50
3	Стойки высотой 1,8 м (при наличии можно использовать волейбольные стойки)	2
4	Сетка длиной 10-11 м с ячейкой 8x8 см и меньше	1
5	Сборная площадка для мини тенниса	1
6	Теннисные тренажеры	2-4
7	Теннисные мячи	20-30 штук (1 – на уч.)
8	Скакалки	20-30 штук (1 – на уч.)
9	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки
10	Гимнастические маты	4-5 штуки
10	Таблицы, схемы	3 комплекта

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. Перевод, М: 2004 г.
- Волошинова Т., Ганапольская Е. Под знаком водолея (Е. Кафельников). Златоуст, 2015-48с.
- Зайцева Л. С. Основы тенниса. М: 2012-150с.
- Клемович Л., М.100 уроков тенниса. 2009 г.
- Роутер Пол. Анатомия тенниса. Попурри. Минск, 2012 г.
- Сав С. Техника и тактические приемы. Ростов-на - Дону: Феникс, 2007 г.

Дзюдо

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Изучение темы «Дзюдо» должно обеспечить:

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

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

При подготовке вариативной темы была использована Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе дзюдо.

1-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
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.	Имеет общие сведения по дзюдо; приводит примеры об одежде и обуви для занятий дзюдо; придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо; называет известных спортсменов по дзюдо; знает классификацию стоек борца в дзюдо, правила соревнований по дзюдо.
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяни соперников за свою линию», «Собери кегли», с элементами акробатики и спортивных игр, переносом груза, упражнения на равновесие комбинированные эстафеты и тому подобное.	Обучающийся: знает и умеет: играть в подвижные игры с элементами дзюдо; участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения.	Обучающийся: выполняет: элементы страховки и

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу; упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником. Борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната.</p> <p>Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения.</p>	<p>самостраховки; владеет: техникой безопасного падения; знает и выполняет: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу; упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником. Борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др.</p> <p>Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения</p>
Техника дзюдо	
<p>1.Рэй (rei) - приветствие (поклон) Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях 2.Оби (obi) - пояс (завязывание) 3.Шисей (shisei) – стойки 4.Шинтай (shintai) – передвижения 5.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</p> <p>Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoко 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,</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Выведение из равновесия соперника</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: 1.Рэй (rei) - приветствие (поклон) Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях 2.Оби (obi) - пояс (завязывание) 3.Шисей (shisei) – стойки 4.Шинтай (shintai) – передвижения</p> <p>Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoко ukemi- на бок уширо укэми- ushiro ukemi- на спину маэ укэми- mae ukemi- на живот дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувыркком</p> <p>Умеет выполнять удержание сбоку, переворот на удержание сбоку с захватом двух рук, уход от удержания сбоку оплетанием ноги;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
вперед, назад, вправо и влево; бросок задней подножкой; бросок задней подножкой с переходом на удержание сбоку; боковая подсечка под одну ногу	владеет: выведением из равновесия соперника вперед, назад, вправо и влево; броском задней подножкой; броском задней подножкой с переходом на удержание сбоку; боковой подсечкой под одну ногу.

2-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Основы техники и тактики дзюдо. Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Весовой режим борца. Техника безопасности при занятиях дзюдо.	Обучающийся: объясняет: основы техники и тактики дзюдо; имеет общие сведения о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви; придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо; знает весовой режим борца.
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татаим пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переноса груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты и тому подобное.	Обучающийся: умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо. Участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног); после захвата туловища соперником на коленях, поясах; борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую	Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивание или вынесение партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног); после захвата туловища соперником на коленях, поясах; борьба лёжа за предмет (мяч,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в татами – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, положение "мост" стоя на коленях, из приседа, из стойки и выхода из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>	<p>гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в татами – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегание вокруг головы, положение "мост" стоя на коленях, из приседа, из стойки и выхода из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами. Акробатические упражнения.</p>
Техника дзюдо	
<p>Куми ката (kumi kata) - захваты Основной захват - рукав-отворот Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия: маэ кузуши - maе kuzushi- вперед уширо кузуши - ushiro kuzushi – назад миги кузуши - migi kuzushi – вправо хидари кузуши - hidari kuzushi – влево маэ миги кузуши - maе migi kuzushi - вперед-вправо маэ хидари кузуши - maе hidari kuzushi - вперед-влево уширо миги кузуши - ushiro migi kuzushi - назад-вправо уширо хидари кузуши - ushiro hidari kuzushi – назад-влево</p> <p>Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoко ukemi- на бок уширо укэми- ushiro ukemi- на спину маэ укэми- maе ukemi- на живот дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувырком</p> <p>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.</p> <p>Борьба в стойке</p>	<p>Обучающийся: знает и выполняет: Куми ката (kumi kata) - захваты Основной захват - рукав-отворот Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия: маэ кузуши - maе kuzushi- вперед уширо кузуши - ushiro kuzushi – назад миги кузуши - migi kuzushi – вправо хидари кузуши - hidari kuzushi – влево маэ миги кузуши - maе migi kuzushi - вперед-вправо маэ хидари кузуши - maе hidari kuzushi - вперед-влево уширо миги кузуши - ushiro migi kuzushi - назад-вправо уширо хидари кузуши - ushiro hidari kuzushi – назад-влево</p> <p>Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми- yoко ukemi- на бок уширо укэми- ushiro ukemi- на спину маэ укэми- maе ukemi- на живот дзэнпо тэнкай укэми- zenpo tenkai ukemi- кувырком</p> <p>владеет техникой выполнения: 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;</p> <p>владеет: Броском отхватом; броском боковым</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Бросок отхватом; бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек; бросок отхватом с переходом на удержание поперек.	подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек, броском отхватом с переходом на удержание поперек.

3-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
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.	Обучающийся: объясняет: понятие дзюдо, как часть общей культуры человечества; знает традиции и обычаи в национальных видах единоборств, имеет общие сведения о субъективных показателях самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение; придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо;
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.	Обучающийся: умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо. Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, борьба лёжа за предмет (мяч, гимнастическую	Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнёра за татами в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя сверху друг на друге; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях,

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперёд-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковёр – движения вперёд-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами.</p> <p>Акробатические упражнения.</p>	<p>поясах, борьба, лёжа за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, перетягивание каната и др. Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "мост" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в татами – движения вперед-назад, в стороны, круговые движения; забегание вокруг головы, положение "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами.</p> <p>Акробатические упражнения.</p>

Техника дзюдо

Борьба лежа	Обучающийся:
<p>Удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги.</p> <p style="text-align: center;">Борьба в стойке</p> <p>Бросок через бедро; бросок через бедро с переходом на удержание поперек; передняя подсечка.</p>	<p>знает и выполняет: удержание со стороны головы; переходы от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот; уход от удержания поперек оплетанием ноги.</p> <p>владеет: броском через бедро; броском через бедро с переходом на удержание поперек; передней подсечкой.</p>

4-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
<p>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.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>характеризует: правила дзюдо;</p> <p>объясняет: понятие дзюдо, как часть общей культуры человечества;</p> <p>знает: пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий;</p> <p>знает: правила соревнований по дзюдо, подготовку и участие в соревнованиях;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо.</p>
Подвижные игры и эстафеты	
<p>Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затащите</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо.</p> <p>Участвует в подвижных и развивающих играх,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.	эстафетах с целью активного отдыха;

Специальная физическая подготовка

Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам. Акробатические упражнения.	Обучающийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам. Акробатические упражнения.
--	--

Техника борьбы дзюдо

Борьба лежа Удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, переворот рычагом с переходом на удержание поперек; болевой прием на локоть из положения удержания верхом; защитные захваты от болевых приемов.	Обучающийся: выполняет: удержание верхом; переходы от удержания верхом к удержанию сбоку и другим, ранее изученным удержаниям; переворот рычагом с переходом на удержание сбоку, переворот 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.	выполняет: Боковую подсечку под выставленную ногу. Подсечку в колено под отставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват бросок через спину; контрприем от задней подножки – заднюю подножку; уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием; бросок через спину и другие ранее изученные броски с переходом на болевой прием.

5-й год обучения

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
Теоретическая подготовка	
Дзюдо в олимпийском и международном спортивном движении. Понятие о	Обучающийся: характеризует: дзюдо в олимпийском и

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<p>«спортивной форме», утомления и переутомления. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление.</p> <p>Техника безопасности при занятиях дзюдо.</p>	<p>международном спортивном движении;</p> <p>знает: понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлениях. Меры предупреждения переутомления;</p> <p>знает правила соревнований по дзюдо, подготовку и участие в соревнованиях;</p> <p>знает понятие самоконтроль, ведет дневник самоконтроля;</p> <p>характеризует: объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление;</p> <p>придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо.</p>
Подвижные игры и эстафеты	
<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, с элементами дзюдо: «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо.</p> <p>Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом.</p> <p>Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам. Акробатические упражнения.</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>выполняет: элементы страховки и само страховки;</p> <p>владеет: техникой безопасного падения;</p> <p>выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения с набивным мячом. Упражнения с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений и эстафет в парах. Специально-подготовительные упражнения борца. Развивающие упражнения. Подводящие упражнения для обучения броскам. Акробатические упражнения.</p>
<p>Боковая подсечка под выставленную ногу</p> <p>Подсечка в колено под отставленную ногу</p> <p>Бросок скручиванием вокруг бедра</p> <p>Отхват</p> <p>Катамэ-вадза (катаме waza).</p> <p>Техника сковывающих действий</p> <p>Удержание сбоку</p> <p>Удержание поперек</p> <p>Удержание со стороны головы</p> <p>Удержание сбоку с захватом из-под руки</p> <p>Нагэ вадза. Техника бросков</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>знает и выполняет: Боковая подсечка под выставленную ногу</p> <p>Подсечка в колено под отставленную ногу</p> <p>Бросок скручиванием вокруг бедра</p> <p>Отхват</p> <p>Катамэ-вадза (катаме waza).</p> <p>Техника сковывающих действий</p> <p>Удержание сбоку</p> <p>Удержание поперек</p> <p>Удержание со стороны головы</p> <p>Удержание сбоку с захватом из-под руки</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</i>
<p>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.</p> <p>Броски через плечо; броски зацепом изнутри под разноименную ногу; броски передней подножкой; защиты от ранее изученных бросков.</p>	<p>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.</p> <p>Знает и выполняет: броски через плечо; броски зацепом изнутри под разноименную ногу; броски передней подножкой; защиты от ранее изученных бросков.</p>

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

<i>класс</i>	<i>Учебные нормативы</i>		<i>Уровень компетентности</i>			
			<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал	До 3,8	3,8-4,29	4,30-4,79	4,8 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,69	3,70-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал	1	2	3	4
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	2	3	6	8
2	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал	До 4,6	4,6-5,09	5,1-5,59	5,6 и больше
		Дев.	3,9	3,9-4,39	4,4-4,89	4,9 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал	2	3	4	5
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	3	4	8	12
3	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал	До 5,5	5,5-6,09	6,1-6,69	6,7 и больше
		Дев.	4,5	4,5-4,99	5-5,49	5,5 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал	2	3	4	6
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	4	6	10	15
4	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал	До 7	7-7,59	7,6-8,19	8,2 и больше
		Дев.	5,2	5,2-5,69	5,70-6,19	6,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал	3	5	7	9
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	5	8	12	16
5	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал	До 7,9	7,9-8,49	8,5-9,09	9,1 и больше
		Дев.	5,6	5,6-5,99	6-6,39	6,4 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал	5	7	10	12
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	Дев.	7	10	15	18

ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ (Тест Хроминского)

Метание медицинского мяча через голову

Оборудование: медицинский мяч (1, 2, 3 кг.), линия начала метания, рулетка.

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

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

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

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

Общие указания и замечания.

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

ПОПРАВКИ К РЕЗУЛЬТАТАМ В ТЕСТЕ МЕТАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО МЯЧА НАЗАД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Возраст , лет	Средняя длина тела детей, см.		Индивидуальные показатели сменяемости длины тела в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от средних значений популяции, см.									
	города	села	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Девочки												
10	134,5	131,4	5	11	16	22	27	33	38	44	49	55
11	140,2	137,5	8	15	23	30	38	46	53	61	69	76
12	145,0	142,0	7	14	22	29	36	43	51	58	65	72
13	151,3	148,3	7	33	20	26	33	39	46	52	59	66
14	155,8	152,8	7	14	20	27	34	41	48	55	61	68
15	157,8	156,5	10	20	30	40	49	59	69	79	89	99
Мальчики												
10	135,2	132,4	7	13	20	26	33	39	46	82	59	65
11	139,8	136,9	8	17	25	34	42	50	59	67	76	84
12	144,2	141,2	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13	150,3	147,0	11	23	34	45	57	68	79	91	102	113
14	155,9	152,4	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130
15	164,4	159,5	15	31	46	61	76	92	107	122	137	153

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УРОКОВ НА ОСНОВЕ ДЗЮДО

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ НА ОСНОВЕ ДЗЮДО

Занятия на основе дзюдо проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму. Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий на основе дзюдо должны проходить только под руководством учителя физической культуры. В процессе разучивания элементов дзюдо на татами может находиться не более шести пар. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра татами к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. После окончания занятия обучающиеся организовано под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов дзюдо.

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

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

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;

- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю татами и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

Обучающиеся должны:

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
2. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастерства спортивной борьбы. – Минск, 1985.
3. Туманян Г.Ф. Спортивная борьба и планирование. – Москва, 1981.
4. Учебная Программа по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва и центров спортивной подготовки. 2016г. Донецкая Народная Республика

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 с.
<http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/14093>
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. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
13. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
14. 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.
15. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
16. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред.
17. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС, 1998. -496с.
18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
19. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
20. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
21. Мартынова Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Лань, 2004. – 160 с.

23. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
24. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, – 1989.
25. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
26. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
27. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
28. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
29. 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.
30. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
31. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
32. 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.
33. 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.
34. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 440 с.
35. 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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ОЦЕНИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ)

Комплексный 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 Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (6 класс)

230

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 вперед из положения сидя	Д	1	6	10	13
		М	-1	2	8	11

Физическое совершенствование Комплексный 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 вперед из положения сидя	Д	2	7	11	14
		М	0	3	8	12

Физическое совершенствование Комплексный 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 вперед из положения сидя	Д	3	8	12	16
		М	0	4	9	14

Физическое совершенствование Комплексный 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»

Контрольные нормативы по гимнастике с основами акробатики

234

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	м	1	2	4	5
		д	3	6	9	11
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	-3	0	6	9
		д	-1	4	8	11
	Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д) (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Контрольная комбинация упражнений на перекладине (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Опорный прыжок (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
6	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	м	3	4	5	6
		д	6	9	12	14
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	м	-1	2	8	11
		д	1	6	10	13
	Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
Контрольная комбинация упражнений на брусьях (д) р/в (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	
Опорный прыжок (баллы)	м	до 5	5	7	8.5	
	д	до 5	5	7	8.5	

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
7	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	м	4	5	7	8
		д	8	11	13	16
	Наклон вперед из исходного положения, сидя (см.)	м	0	3	8	12
		д	2	7	11	14
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
Опорный прыжок (баллы)	м	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
8	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	м	5	6	8	9
		д	9	12	14	18
	Наклон вперед из исходного положения, сидя (см.)	м	0	4	9	14
		д	3	8	12	16
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
Опорный прыжок (баллы)	м	до 5	5	7	8,5	
	д	до 5	5	7	8,5	
9	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	м	6	8	9	11
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	д	10	13	16	19
	Наклон вперед из исходного положения, сидя (см.)	м	-1	3	8	14
		д	3	8	13	18
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	м	до 5	5	7	8,5

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м) (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Опорный прыжок (баллы)	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.

Контрольные нормативы по легкой атлетике

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 «согнут ноги» (см) или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	м	240	260	270	280
		д	200	220	230	240
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	м	65	70	80	90
		д	55	60	70	80
	Бег 300м	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 «согнут ноги» (см) или	м	250	260	280	300	

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	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
	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
8	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
	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

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
9	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

**Тест-оценивание физической подготовленности по теме «Спортивные игры»
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)**

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	5	8	11	15
		д	2	4	6	10
	Челночный бег 4*9м.	м	12.0	11.4	10.8	10.4
		д	12.6	12.0	11.4	11.0
	Прыжок в длину с места (см.)	м	140	150	155	165
		д	125	135	145	155
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	7	9	12	16
		д	4	5	6	10
	Челночный бег 4*9м.	м	11,2	10,9	10,5	10,2
		д	12,0	11,5	11,2	10,8
	Прыжок в длину с места (см)	м	140	150	160	170
		д	130	140	150	160

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	10	13	15	18
		д	5	7	9	13
	Челночный бег 4*9м.	м	11.0	10.7	10.3	10.0
		д	11.7	11.2	10.9	10.6
	Прыжок в длину с места (см.)	м	130	150	170	180
		д	120	140	155	170
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	12	15	17	20
		д	7	9	11	15
	Челночный бег 4*9м.	м	10.8	10.4	10.1	9.8
		д	11.3	10.9	10.6	10.4
	Прыжок в длину с места (см.)	м	140	160	180	190
		д	125	145	160	175
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	13	18	21	25
		д	8	10	13	16
	Челночный бег 4*9м.	м	10.5	10.3	9.9	9.7
		д	11.1	10.8	10.5	10.3
	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	165	185	210
		д	130	145	165	180

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	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

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

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 3 м. (количество передач за 30 сек)	м	до 10	10	12	15
		д	До 8	8	10	12
	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
д		ни одного точного броска	1	2	3	
8	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*1 м.) (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*0.5 м.) (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	1	2	3	

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
			броска		
	д	ни одного точного броска	1	2	3

Контрольные нормативы (футбол)

Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
5 класс					
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	ни одного точного попадания	1	2	3
6 класс					
Передачи мяча на месте (кол-во раз)	м	7	9	11	13
	д	4	6	8	10
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 класс					
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 класс					
Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	6	8	10	12
	д	4	6	8	10
Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время)	м	10,8	10,2	9.5	9.2
	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	ни одного точного попадания		1	2
Жонглирование мячом	м	8	11	13	18
	д	4	5	6	8
9 класс					
Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	8	14	18	22
	д	6	10	12	16
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	ни одного точного попадания		1	2
Жонглирование мячом	м	8	12	15	20
	д	5	6	7	10

Контрольные нормативы по туризму

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Вязание узлов «простой (контролька)», «простой проводник», «прямой»	м	1 узел, завязанный с ошибкой, или ни одного	1 узел, завязанный без ошибки	2 узла, завязанные без ошибки	3 узла, завязанные без ошибки
		д				
	Преодоление условного болота с помощью кочек 9 м. (8 кочек, d30–40 см) (с)	м	больше 11	11	9	7
		д	больше 11 падение, не попадание в кочку	11 заступ	10 без заступов	8 без заступов
	Преодоление 7 м контрольной полосы (жерди ~. опоры (5 шт.); контрольные линии с обеих сторон	м	перепрыгивание с опоры на опору, падение, потеря жерди	заступ за контрольную линию, касание грунта ногой (рукой)	заступ за контрольную линию; одно касание грунта ногой (рукой)	без ошибок
		д				
	Движение по бревну	м	Падение	заступ за контрольную линию, касание грунта ногой (рукой), перекрестный шаг.	заступ за контрольную линию; одно касание грунта ногой (рукой)	без ошибок
д						
Движение в три такта с шестом	м	Падение, потеря шеста	заступ за контрольную линию; 1 точка опоры (повторяется)	1 точка опоры (1 раз)	без ошибок	
	д					
6	Вязание узлов «двойной схватывающий», «проводник (восьмерка)», «Встречный»	м	1 узел, завязанный с ошибкой, или ни одного	1 узел, завязанный без ошибки	2 узла, завязанные без ошибки	2 узла, Завязанные без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
	Этапы «подъём», «спуск»	м	Падение, потеря веревки.	Заступ за контрольную линию,	Заступ за контрольную линию,	без ошибок
д						
Вязание самостраховки	м	Не завязана	Вязание	Вязание самостраховки	20 сек	

Класс	Контрольные упражнения («петли Пруссика»)		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
		д	самостраховка или слабое представление о технике вязания	самостраховки с ошибками	без ошибок и без учета врем.	Вязание самостраховки без ошибок
7	Вязание узлов «брамшкотовый», «булинь», «академический»	м	1 узел, завязанный с ошибкой или ни одного	1 узел, завязанный без ошибки	2 узла, завязанные без ошибки	3 узла, завязанные без ошибки
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
	Преодоление условного яра) с помощью маятника (см.)	м	падение	150	250	350
		д	падение	120	200	280
8	Вязание узлов «стремля», «встречная восьмерка», «штык»	м	1 узел, завязанный с ошибкой или не одного	1 узел, завязанный без ошибки	2 узла, завязанные без ошибки	3 узла, завязанные без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме по выбору 10 мин. (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
	10 этапов туристических соревнований на выбор (количество)	м	Меньше 3	3	6	8
		д	Меньше 2	2	4	6
9	Ориентирование по схеме по выбору 8 мин.. (количество пунктов)	м	Меньше 2	2	4	6
		д	Меньше 2	2	4	6
	Вязание туристических узлов на выбор (количество)	м	Меньше 3	3	6	8
		д				
	10 этапов туристических соревнований на выбор, (количество)	м	Меньше 3	3	6	9
		д	Меньше 2	2	5	7

Контрольные нормативы по «самостраховке 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 перекат 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

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
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 вперёд 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 вперёд из положения стоя на коленях (2.5 б), о.с.	м	до 5	5	7	8,5
		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» пережат назад через правое-левое плечо (1 б.), о.с., падение на бок из стойки на	м	до 5	5	7	8,5

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
	ногах (3 б.), в положении «мост», покачивания вперед-назад 3-5 раз (2 б.), из положения лежа на спине, перекаат назад через правое (левое) плечо (1 б.), длинный кувырок вперед в упор присев (1.5 б.), о.с.	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

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

I СТУПЕНЬ

(возрастная группа 9-10 лет)

250

№ 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
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
6.	Наклон вперед 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)	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	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										
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
		М	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		Д	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30
		М										
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	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

№ n/n	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
	передвижение (1000 м.)	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 4x9м (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 вперед 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)**

254

№ 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	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

№ 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
	(шоссе)	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 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	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)

256

№ 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
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17'	20	24	27	30	33	36	39	42
5.	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	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	11.15,0
		М	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	9.45,0
	Или бег на 500 м. для	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0

№ 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
	девушек (мин, с) и бег 1000 м (мин,с.) для мальчиков	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Или кросс по пересечённой местности 1000м.	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0	5.05,0	4.40,0	4.20,0	4.10,0
Испытания по выбору												
6..	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
8.	Плавание 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Или плавание 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Или 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										
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. Ракетки для бадминтона – 15 шт.
17. Сетки для бадминтона – 1 шт.
18. Воланы для бадминтона – 50 шт.
19. Перекидное табло – 1 шт.
20. Фишки – 20шт.
21. Конуса 20 шт.
22. Аптечка – 1 шт.
23. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
24. Компас – 5 шт.

Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Велотренажеры – 4 шт.
2. Бегущая 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 5.

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 6.

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. Нескользкая 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, вися, 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 удается 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 вися 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 вися 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 7.

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 128 см. = 1,28 м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64 \text{ м}^2$. **Индекс массы тела** = масса тела (кг): (длина тела стоя) (м^2)

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

Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м²)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	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	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. (P1), затем обследуемый выполняет: за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева).

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

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

Индекс Руфье (усл. ед.)

Мальчики, девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
9-10	>=19,5	19,4-14,5	14,4-12,5	12,4-9,6	<=9,5
11-12	>=18,0	17,9-13,0	12,9-11,0	10,9-8,1	<=8,0
13-14	>=16,5	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	<=:6,5
15-16	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=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

Возраст, класс	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярног о аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярног о аппарата	Средний уровень развития вестибулярног о аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярног о аппарата	Низкий уровень развития вестибулярног о 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 функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционально го 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 функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционально го состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функционально го 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».