

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Школьное методическое
объединение
Протокол № 1 от 31.08.2017

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Рахмангуловская СОШ»
Н.А.Пупышев
Приказ № 184-а от 31.08.2017



Рабочая программа
по физической культуре
9 класс

Составил:
Пупышев Николай Алексеевич
учитель физической культуры
1 квалификационная категория

2017-2018 гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 9 класса

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014г. № 540.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **102 часа в год, 3ч в неделю.**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения, на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, плавание на боку с грузом в руке, брас.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО:

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);	VI ступень: 18 - 29 лет;
II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);	VII ступень: 30 - 39 лет;
III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);	VIII ступень: 40 - 49 лет;
IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);	IX ступень: 50 - 59 лет;
V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф. образование (16 - 17 лет);	X ступень: 60 - 69 лет;
	XI ступень: 70 лет и старше

Комплекс состоит из следующих частей:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Требования к уровню подготовки выпускников.

***В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/ понимать***

- роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические. Легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом и активный отдых и досуг.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «*Физическая культура*» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание **отводится 102 часа в год (3ч в неделю)**

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М. просвещение, 2011.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока, или отдельно один час в четверть.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (приложение № 3). - испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Разделение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Плавание	2
2	Вариативная часть	25
2.1	Кроссовая подготовка	10
2.2	Баскетбол	10
2.3	Спортивно-оздоровительный туризм	4
2.4	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору)	1
	Итого:	102

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1. Естественные основы

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально - психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение

тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям. Развитие эстетических качеств с использованием аэробики., сюжетно - образные и обрядовые игры.

5- 9 класс Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

1.4. Приемы закаливания.

9класс. Пользование баней. Простейшие приемы самомассажа.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5 – 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5- 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5 – 9 классы технические приёмы и тактические действия. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка

5 – 9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.10. Плавание.

5 – 9 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасом, баттерфляй, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

1.11. Способы самообороны.

Элементы техники национальных видов спорта.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег на короткую дистанцию 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег на длинную дистанцию 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

ФОРМЫ И ТИПЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются *качественными и количественными.*

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических

способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичными, внимательными, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его элементы

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей</p>

<p>предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>достаточному темпу прироста</p>	<p>незначительному темпу прироста</p>	<p>физической подготовленности</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных работ.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2). Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный и бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми и их использование ориентированно как на преподавание

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Характеристика учебных помещений. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базовый уровень	Профильный уровень	
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Мин. обр. и науки РФ
1.7	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда

1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации «Физическая культура в школе»
2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
2.2.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
2.3.	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	
2.4.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Г	
2.5.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
2.6.	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
2.7.	Скамейка гимнастическая жесткая (2м)	Г	Г	Г	
2.8.	Скамейка гимнастическая жесткая (5м)	Г	Г	Г	
2.9.	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят навесные перекладины
2.10.	Коврик гимнастический	К	К	К	
2.11.	Маты гимнастические				
2.12.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
2.13.	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
2.14.	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
2.15.	Палка гимнастическая	К	К	К	
2.16.	Обруч гимнастический	К	К	К	
2.17.	Сетка для переноса мячей	Д	Д	Д	
3.	Спортивные игры				
3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
3.3.	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
3.5.	Стойки волейбольные универсальные	Д			

3.6.	Сетка волейбольная	Д			
3.7.	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
3.8.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
3.9.	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
3.10.	Компрессор для накачивания мячей	Д			
4.	Средства до врачебной помощи				
4.1.	Аптечка медицинская	Д	Д		
5.	Дополнительный инвентарь				
5.1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал				С раздевалками для мальчиков и девочек с душевыми для мальчиков и девочек, туалетом для мальчиков и девочек.
6.2.	Кабинет учителя				Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки)
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования				Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2.	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.3.	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.4.	Гимнастический городок	Д	Д		
7.5.	Полоса препятствий	Д	Д		
7.6.	Лыжная трасса	Д			Включающая, небольшие отлогие склоны

					легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.		Д.:380, 360, 340 см.			
		9	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000) м.	Текущий	Комп. 1		
		10	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000) м.	Текущий	Комп. 1		
		11	Бег на средние дистанции	Учетный	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000) м.	М.: 8,3; 9,0; 9,2 Д.: 7,3; 8,3; 3,0	Компл экс 1		
	Кроссовая подготовка (5 часов)	12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (5 часов)	Комбинированный	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
13		Совершенствование		Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
14		Совершенствование		Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
15		Совершенствование		Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1			
16		Учетный		Бег (3 км, 2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	М.: 16,0;17,0 ; 18,0 Д.:10,3; 11,3; 12,3	Комп. 1			
	Спортивно-оздоровительный туризм (4	17, 18	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Комбинированный	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		

	часа)				Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах. Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.					
		19, 20		Комбинированный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	21	Спортивные единоборства (по выбору) (1 час)	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Национальные виды борьбы Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	Комп. 5		
	Спортивные игры (7 часов)	22	Баскетбол (3 часа)	Комбинированный	Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
23		Комбинированный		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1			
24		Учетный		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комп. 1			
25		Волейбол (1 час)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 1 ведение тетради самоконтроля.			
II четверть: 8 учебных недель – 24 часа										
		26	Волейбол (3 часа)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных движениях. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 1		

					подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
		27		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нападающий удар при встречных движениях. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 1		
		28		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нападающего удара	комп. 1		
	Гимнастика (18 часов)	29	Висы. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Анализ техники физических упражнений. Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		30, 31		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		32		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		33		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценки техники выполнения	Комп. 2		

				толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		подъема переворотом			
		34	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 10, 8, 6 р Д.: 16, 12, 8 р.	Комп. 2		
	Опорный прыжок. Строевые упражнения, лазание. (6 часов)	35	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2		
		36, 37	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комп. 2		
		38, 39	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комп. 2		
		40	Учетный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6 м - 12 с.			
		41	Акробатика. (6 часов)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) Равновесие на одной руке. Кувырок назад на полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2	
	42	Соверш	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.)	Уметь выполнять комбинации из	Текущий	Комп.			

				енствов ание	Равновесие на одной руке. Кувырок назад на полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	разученных акробатических элементов		2		
		42, 43		Соверш енствов ание	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной руке. Кувырок назад на полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		44		Соверш енствов ание	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной руке. Кувырок назад на полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		45		Учетны й	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной руке. Кувырок назад на полушпагат (д.). ОРУ в движении. Аэробика. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Выполне ние на оценку акробатич еских элементо в	Комп. 2		
	Плавание (3 часа)	46, 47	Плавание (3 часа)	Изучен ие нового матери ала	Подводящие упражнения для плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди и на спине, брасс боком с грузом в руке). Правила поведения и ТБ на водоемах.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс, боком с грузом в руке	Текущий	комп. 2		
		48		Соверш енствов ание	Виды плавания, входящие в программу ОИ. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, кроль на спине, брасс.	Текущий	комп. 2		
III четверть: 10 учебных недель - 30 часов.										
	Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Попеременн ый двухшажный ход. Одновременн ый	Изучен ие нового матери ала	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		

			одношажный ход. Поворот переступанием в движении.							
51, 52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3				
53, 54	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствование	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3				
55, 56	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Совершенствование	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3				
57, 58	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Совершенствование	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3				
59, 60	Подъем скользящим	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение	Текущий	комп. 3				

			шагом. Преодоление бугра. Поворот упором	ание	шагом. Преодоление бугра. Поворот упором. Непрерывное передвижение 5 км	дистанции с максимальной скоростью				
	61, 62	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием	Учетный		Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение 5 км	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	63, 64	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием	Учетный		Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение 5 км	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
	65, 66	Одновременный двухшажный коньковый ход	Учетный		Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный коньковый ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	м. - 15,3; 16,0; 17,0; д. – 17,0; 18,0; 19,0	комп. 3		
Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (8 часов)	Совершенствование		Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		

		69, 70	Баскетбол (4 часа)	Соверш енств ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	комп. 3		
		71, 72		Соверш енств ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		73, 74		Соверш енств ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	комп. 3		
		75		Соверш енств ание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		76, 77		Соверш енств ание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		78		Учетны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	комп. 3		

IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа

Спортивны	79	Баскетбол	Компле	Терминология избранной игры. Правила и	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	комп.		
-----------	----	-----------	--------	----------------------------------------	-----------------------------	---------	-------	--	--

е игры (8 часов)		(2 часа)	ксный	организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		4			
	80	Футбол и мини-футбол (2 часа)	Компле ксный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4			
	81		Компле ксный	. Правила соревнований по футболу. Правила ТБ. Передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4			
	82		Учетны й	Передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников, финты. Учебная игра	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам ; применять в игре технические приемы	Оценка техники	комп. 4			
	83		Волейбол (4 часа)	Соверш енствов ание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 – зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4		
	84	Волейбол (4 часа)	Соверш енствов ание	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 – зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4			
	85		Соверш енствов ание		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4			
	86		Учетны й	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	комп. 4			
	Кроссовая подготовка (5 часов)		87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбин ирован ный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4	
		89, 90	Комбин ирован		Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4		

				ный	«Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.					
		91		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 4		
Легкая атлетика (11 часов)	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	92	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4			
		93		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		94		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		95, 96		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,3, 9,6, 9,8 с Д.: 9,5, 9,8, 10,0	комп. 4		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча. (3 часа)	97	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
		98		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
		99		Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 40, 35, 31 м Д.: 35, 30, 28 м.	комп. 4		
		100, 101		Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег (2000 м – м; 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанции 2000м	Текущий	Комп. 4	

		102	(3 часа)	Комплексный	Бег (2000 м – м; 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанции 2000м	М.:8,30-9,00-9,20 Д.:7,30-8,30-9,00	Комп. 4		
--	--	-----	----------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------	------------	--	--

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

IV СТУПЕНЬ
 (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; М.:«Просвещение», 2011
2. Учебник для 1-2 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ М.Я. Вилемского. Москва «Русское слово» 2011г.
3. Академический школьный учебник Российской академии образования издательство «Просвещение» А.П. Матвеев. 2011г.
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

13. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

14. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролируемую организацию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации проведения испытаний (тестов), входящих во
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.