

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Бабаевского муниципального округа

МБОУ "Бабаевская СОШ № 1"

Рассмотрена

Педагогический совета

МБОУ «Бабаевская сош №1»

Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждена  
Директор МБОУ «Бабаевская сош №1»  
Н.А.Виноградова  
Приказ № 106/2-О от 30.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Навстречу ГТО»

для обучающихся 7-8 класса

г. Бабаево 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Подготовка к ГТО» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» декабря 2010 г. № 1897 с внесенными изменениями принятых Минобрнауки России от «31» декабря 2015 г №1577.
- Основной образовательной программы МБОУ «Бабаевская сош №1»;
- Плана о внеурочной деятельности МБОУ «Бабаевская сош №1» на учебный год
- Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Бабаевская сош №1»
- Зарубина Л.В., Красилов В.М. Методические рекомендации регулирующие вопросы внедрения Всероссийского спортивно-физкультурного комплекса «Готов к Труд и обороне» (ГТО).

Рабочая программа рассчитана на 35 часов, реализуется в течение 34 учебных недели 1 раз в неделю.

**Целью программы** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион).
- реализацию принципа достаточности и целесообразности, определяющего распределение основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **ФОРМЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Знания о ГТО	7
2	Легкая атлетика	7

3	Гимнастика	12
3.1	Лыжные гонки	3
3.2	Спортивные игры	6
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки	Виды деятельности	Форма занятия
1	Беседа «Что такое ГТО?»	1		<b>Демонстрировать</b> знания об истории физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	практическая
2	Ступени современного ГТО»	1		<b>Демонстрировать</b> знания о возрастных ступенях современного ГТО.	практическая
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		<b>Демонстрировать</b> знания по истории лёгкой атлетики. <b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции	практическая
4	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием	1		<b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. <b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	практическая

5	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	<p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>	практическая
6	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	<p><b>Описывать</b> технику разбега в метании малого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разбега в метании малого мяча.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p>	практическая
7	Метание мяча на дальность.	1	<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p>	практическая
8	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	<p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику бега.</p>	практическая
9	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	<p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику бега.</p>	практическая
10	ТБ на занятиях гимнастикой.	1	<p><b>Знать и применять</b> правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p>	практическая

11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1		<p><b>Описывать</b> технику наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p>	практическая
12	Упражнения на гибкость	1		<p><b>Раскрывать значение</b> развития гибкости и координации движения для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным), мячом.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p> <p>Составлять и выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	практическая
13	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО».	1		<p><b>Демонстрировать</b> знания этапов развития комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	практическая
14	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		<p><b>Описывать</b> технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p>	практическая
15	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		<p><b>Описывать</b> технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения,</p>	практическая

				улучшающие технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
16	Спортивные игры.	1		Знать и выполнять правила техники безопасности. <b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.	практическая
17	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1		<b>Описывать</b> технику подтягивания из виса на высокой перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику подтягивания из виса на высокой перекладине. <b>Отбирать и выполнять</b> упражнения подтягивания из виса на высокой перекладине.	практическая
18	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		<b>Описывать</b> технику подтягивания из виса на высокой перекладине. <b>Демонстрировать</b> подтягивание из виса высокой перекладине. <b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие подтягивание из виса высокой перекладине.	практическая
19	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Беседа «Значки и нагрудные знаки ГТО»	1		Знать и выполнять правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать различие нагрудных знаков ГТО.	практическая
20	Передвижение на лыжах.	1		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в	практическая

				<p>соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах , анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	
<b>21</b>	Спуски и подъемы.	<b>1</b>		<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p><b>Описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>	практическая
<b>22</b>	Прыжок в длину с разбега	<b>1</b>		<p>Описывать технику выполнения прыжка с разбега, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (на максимальный результат)</p>	практическая
<b>23</b>	Прыжок в длину с разбега	<b>1</b>		<p>Описывать технику выполнения прыжка с разбега, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (на максимальный результат)</p>	практическая
<b>24</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<b>1</b>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в длину с места, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с места в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>	практическая
<b>25</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<b>1</b>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в длину с места, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в</p>	практическая

				длину с места в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
26	Беседа «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны»	1		<b>Демонстрировать</b> знания о значении ГТО во время Великой Отечественной войны.	практическая
27	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми.	1		<b>Знать и выполнять</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.	практическая
28	Спортивные игры	1		Знать и выполнять правила техники безопасности. <b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.	практическая
29	Прыжки в длину с разбега.	1		Описывать технику выполнения прыжка с разбега, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (на максимальный результат)	практическая
30	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО	практическая
31	Беседа «2007 – 2015 Возрождение комплекса ГТО в современной	1		<b>Демонстрировать</b> знания Возрождение комплекса ГТО в современной России.	практическая

	России»				
32	Спортивные игры	1		Знать и выполнять правила техники безопасности. <b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.	практическая
33	Сдача норм ГТО	1		Сдача нормативов ГТО	практическая
34	Спортивные игры	1		Знать и выполнять правила техники безопасности. <b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.	практическая
35	Спортивные игры	1		Знать и выполнять правила техники безопасности. <b>Раскрывать значение</b> занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития спортивных игр, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.	практическая

**Степень (возрастная группа от 11 до 13 лет)**

№п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	Или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на полу (кол-во раз)	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты по выбору)</b>							
5.	Прыжок в	280	290	330	240	260	300

	длину с разбега (см)						
	Или прыжок в длину с места двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км.(мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	Или на 3 км	Без учета времени					
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Для бесснежных районов страны							
8.	Плавание 50м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.	13	20	25	13	20	25

10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8	

### Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «История развития комплекса ГТО в России», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 классов. Рассчитана программа на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

- Сформировать начальное представление о комплексе ГТО;
- Определять цель и пути ее достижения;
- Научить школьника сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- Выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Физическое совершенствование

### Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

7-8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6

<b>Бег 500м, мин</b>	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
<b>Бег 1000м, мин</b>	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
<b>Бег 60 м, секунд</b>	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<b>Бег 2000 м, мин</b>	Без учета времени					
<b>Прыжки в длину с места</b>	170	155	135	160	150	130
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	7	5	3			
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	17	12	7	12	8	3
<b>Наклоны вперед из положения сидя, см</b>	9	5	3	12	9	6
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	35	30	20	30	20	15
<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
<b>Многоскоки, 8 прыжков, м</b>	9	7	5			
<b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>	34	32	30	38	36	34
<b>Плавание (без учета времени)</b>	50м	25м	12м	25м	20м	12м

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы »	А.П.Матвеев	2012	М.Просвещение
Учебник «Физическая культура 5-9 класс»	А.П.Матвеев	2012	М.:Просвещение
Методические рекомендации. 5- 7 классы/  Уроки физической культуры.	А.П.Матвеев.	2014	М.:Просвещение