

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

Учащиеся 5 класса должны знать /понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- пагубность вредных привычек;
- режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- значение напряжения и расслабления мышц, личную гигиену;
- правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток;
- основные причины травматизма;
- понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость;
- виды легкой атлетики;
- основные требования к одежде и обуви;
- значение здорового образа жизни для человека;
- мир Олимпийских игр;
- требования к температурному режиму;
- понятие об обморожении, профилактика плоскостопия;
- профилактика близорукости;
- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;
- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- значение занятия лыжами для здоровья человека.

Контрольные измерения двигательной активности	мальчики	девочки
Бег 30м, с	5.2-5.5-6.0	5.5-6.0-6.5
Прыжки в длину с места, см	175-170-160	170-160-140
Прыжки в длину с разбега, см	320-300-260	280-260-220
Подтягивание (отжимание – девочки)	6-4-2	15-10-8
Метание мяча, м	30-25-20	20-18-13
Бег 60м (старт с опорой на одну руку), с	10-10.6-11.2	10.4-10.8-11.4
Кросс 1500м, мин	8.50-9.30-10.00	9.00-9.40-10.30
Лыжные гонки 1 км, мин	6.30-7.00-7.30	7.00-7.30-8.10

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

Учащиеся 6 класса должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- пагубность вредных привычек, режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные причины травматизма, виды легкой атлетики;
- основные причины травматизма;
- значение ЗОЖ для здоровья человека;
- мир Олимпийских игр;
- требования к температурному режиму, понятия об обморожении;
- профилактика плоскостопия, профилактика близорукости;
- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;
- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- значение занятий физкультурой для здоровья человека;
- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;
- виды лыжного спорта, упражнения для разогревания.

Контрольные измерения двигательной активности	мальчики	девочки
Бег 60м, с	9.8-10.4-11.1	10.3-10.6-11.2
Прыжки в длину с места, см	185-175-160	175-160-140
Прыжки в длину с разбега, см	360-330-270	330-280-230
Подтягивание (отжимание – девочки)	7-5-4	17-14-9
Метание мяча с разбега, м	36-29-21	23-19-16
Кросс 1500м, мин	7.30-7.50-8.10	8.00-8.20-8.40
Лыжные гонки 1 км, мин\с 2км, мин\с	6.00-6.30-7.30 14.00-14.30- 15.00	6.30-7.00-8.00 14.30-15.00-15.3

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

Учащиеся 7 класса должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные причины травматизма, виды легкой атлетики;
- основные требования к одежде и обуви, значение ЗОЖ для здоровья человека;
- мир Олимпийских игр;
- требования к температурному режиму, понятия об обморожении;
- профилактика плоскостопия, профилактика близорукости;
- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;
- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;
- виды лыжного спорта, звезды советского и российского спорта;
- первая помощь при травмах;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения.

Контрольные измерения двигательной активности	мальчики	девочки
Бег 60м, с	9.4-10.2-11.00	9.8-10.4-11.2
Прыжки в длину с места, см	195-185-175	185-170-155
Прыжки в длину с разбега, см	360-340-290	330-300-240
Подтягивание (отжимание – девочки)	8-6-4	19-15-11
Метание мяча с разбега, м	38-32-28	26-21-17
Кросс 1500м, мин	7.00-7.30-8.00	7.30-8.00-8.30
Лыжные гонки 1 км, мин\с 2км, мин\с	6.00-6.30-7.00 13.00-14.00- 14.30	6.15-6.45-7.30 14.00-14.30-15.00

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

Учащиеся 8 класса должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные причины травматизма, личную гигиену;
- реакция организма на различные физические нагрузки;
- значение ЗОЖ для здоровья человека;
- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- основные формы занятий физической культурой;
- самостроховка при выполнении упражнений, профилактика простуды, плоскостопия и близорукости;
- поведение в экстремальных ситуациях, элементы самомассажа, массажа;
- основы психомышечной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;
- признаки различной степени утомления, первая помощь при травмах;
- звезды советского и российского спорта.

Контрольные измерения двигательной активности	мальчики	девочки
Бег 30м,с	4.9-5.1-5.5	5.1-5.4-5.8
Бег 60м, с	9.0-9.4-10.20	9.7-10.2-10.40
Прыжки в длину с места, см	200-190-180	190-175-160
Прыжки в длину с разбега, см	380-360-290	350-300-250
Подтягивание (отжимание – девочки)	9-7-5	19-15-11
Метание мяча с разбега, м	40-38-28	27-21-17
Кросс 2000м, мин	10.00-10.40-11.40	11.00-12.40-13.50
Лыжные гонки 1 км, мин\с 2км, мин\с 3км, мин\с	5.30-6.00-7.00 12.00-12.30-13.30 18.00-18.30-20.00	6.00-6.30-7.30 13.00-13.30-14.30 19.30-20.00-21.30

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

Учащиеся 9 класса должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
- основные причины травматизма, одежда и обувь;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- первая помощь при травмах;
- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;
- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

Контрольные измерения двигательной активности	мальчики	девочки
Бег 30м,с	4.8-5.0-5.3	5.1-5.3-5.7
Бег 60м, с	8.4-9.2-10.00	9.4-10.0-10.10
Прыжки в длину с места, см	210-200-190	195-180-170
Прыжки в длину с разбега, см	400-380-330	370-330-270
Подтягивание (отжимание – девочки)	10-8-7	20-15-10
Метание мяча с разбега, м	45-40-31	28-23-18
Кросс 2000м, мин	9.20-10.00-11.00	10.20-12.00-13.00
Лыжные гонки 1 км, мин\с 2км, мин\с 3км, мин\с	5.00-5.30-6.30 11.30-12.00-13.00 17.30-18.00-19.00	5.30-6.00-7.00 12.30-13.00-14.00 19.00-19.30-21.30

