**Учитель:Кадников Александр Александрович**

нормативы по физкультуре 5-11 классы

**Тема: Здоровый образ жизни.**

 Здоровый образ жизни включает:

  Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

   К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения - склероза сосудов, сахарный диабет. А некоторые не умеют отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

 Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

 Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

 Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

(ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий деятельности. И в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Как же ведется работа по здоровому образу жизни в нашей школе и в направлении двигательной активности?**

Классные руководители проводят на классных часах и родительских собраниях беседы по здоровому образу жизни, гигиене, физкультуре и спорту. Проводятся прогулки выходного дня, туристские походы и т. д.

Оформлен спортивный уголок, где отражена информация по спортивным мероприятиям: планы спортивных мероприятий внутришкольных и районных соревнований, спортивные разрядные нормативы.

Выпускаются информационные листки после школьных и районных соревнований и мероприятий.

Проводятся физкультминутки и физкультпаузы на общеобразовательных уроках, а так же гигиеническая и профилактическая гимнастика глаз.

Проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия по общешкольному календарю и планам классных руководителей.

Разработано положение о спортивном конкурсе «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы». Итоги будут подводиться по выступлениям учащихся на школьных и районных, а так же на областных спортивных соревнованиях. Все районные и школьные  соревнования, а так же их участники, классные руководители и победители записаны в книгу спортивных состязаний.

В плане  спортивных мероприятий запланировано 15 спортивных состязаний  – это турпоходы, дни здоровья, игры по баскетболу, футболу, пионерболу, волейболу, спортивное двоеборье, губернаторские состязания, и т. д.

В школе работают спортивные секции: гимнастика, ритмика, волейбол, баскетбол, туризм и клуб «Витязь». В спортивных секциях занимается 124 учащихся нашей школы – это 32,2%. По классам мало занимается учащихся из 5,7,9 классов, а так же девушки из 8 и 10 классов, объясняют тем что мало свободного времени, много тратят времени на работу с домашним заданием, не желают заниматься и т. д.

Уроки физкультуры стараемся проводить больше на улице.

Ребята с удовольствием любят выступать на районных спортивных соревнованиях

 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***5 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 165 | 155 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 300 | 260 | 300 | 250 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 85 | 105 | 90 | 80 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 20 | 16 | 22 | 19 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 10 | 16 | 10 | 5 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 |         8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 6 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Бег 2000м | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 |

**Демонстрировать уровень физической подготовки:**

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***6 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 | 340 | 320 | 300 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 32 | 26 | 16 | 25 | 18 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 2000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***7 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 190 | 185 | 170 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 50 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 24 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 |
| Отжимание | 30 | 25 | 15 | 16 | 10 | 7 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 10 | 8 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 12 | 10 | 8 | 15 | 13 | 12 |
| Метание мяча на дальность | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,35 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,40 |
| Бег 1500м | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 800м | 3,10 | 3,30 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,18 | 1,27 | 1,48 | 1,30 | 1,45 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.8 | 5.4 | 6,0 | 5,0 | 6.8 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Бросок набивного мяча | 800 | 600 | 400 | 600 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 36 | 30 | 16 | 28 | 20 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 2000м | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***8 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |        17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 |       9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***9 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

 10 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***10 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 400 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 23 | 21 | 18 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 | 25 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 24 | 16 | 10 |
| Поднимание ног до<90градусов | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,40 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 35 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Удержание угла на брусьях | 6 | 4 | 2 | - | - | - |

 11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***11 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 210 | 210 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 110 | 120 | 115 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 26 | 21 | 18 |
| Отжимание | 46 | 37 | 24 | 26 | 20 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 18 | 14 | 9 | - | - | - |
| Подтягивание | 16 | 14 | 12 | 26 | 20 | 12 |
| Поднимание ног до<90градусов | 20 | 18 | 15 | 23 | 20 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 25 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 | 31,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 10,30 | 12,00 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 13 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 32 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| Удержание угла на брусьях (с) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |