Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

**Рабочая программа**

**по предмету**

**Физическая культура**

**6 класс**

Составитель:

Коровицкая Л.А. учитель по

физической культуре МБОУСОШ №1

первая квалификационная категория.

**го Спасск-Дальний**

**2015**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 класса

Данная программа разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года №1089, примерной основой образовательной программы общего образования, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования приказа Минобрнауки России от 19.12.2012 №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательное программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011). В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В авторскую программу были внесены следующие изменения: в базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка из-за отсутствия спортивного инвентаря заменяется углублённым освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры»). В отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками раздела «Плавание», заменяю его содержание общеразвивающими упражнениями и кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»; так же в программу входит физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (применение современных оздоровительных технологий при реализации личностных и общественных потребностей); для повышения уровня двигательной активности, мною выбрана физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений), которая способствует удовлетворению потребностей занимающихся в разнообразной физической активности,творческом самовыражении, самоутверждении и успехе. Мною выбран «Спортивно-познавательный туризм», который способствует удовлетворению потребностей занимающихся в разнообразной физической активности, социальных контактах людьми разных возрастов и обоих полов. В программный материал мною добавлена спортивная игра бадминтон, т.к этот вид спорта является приоритетным в школе для развития внимательности, координационных способностей, быстроты реакции. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  | Базовая часть |  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Спортивные игры | 32 |
| 2.1 | Баскетбол | 12 |
| 2.2 | Волейбол | 14 |
| 2.3 | Настольный теннис | 6 |
| 2.4 | Бадминтон | 10 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 16 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 6 |
| 6. | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | 8 |
| 7. | Спортивно-познавательный туризм | 6 |
| 8. | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 12 |
|  |  |  |
|  | Итого | 102 |

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель: направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

* Укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, воспитание ориентации на ЗОЖ;
* Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценки собственных физических способностей;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ, углублении представлений об основных видах спорта, о соревнованиях, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Совершенствование развития координационных кондиционных способностей, организаторских навыков проведения занятий в качестве командира, капитана, судьи;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий.

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, 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.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* + бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  + уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  + ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* + добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
  + рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  + поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* + восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
  + понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
  + восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* + владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  + владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  + владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* + владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  + владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* + знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  + знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  + знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* + способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  + способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
  + способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* + способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  + способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* + владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  + владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
  + владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* + способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
  + способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
  + владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* + умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  + умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
  + умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* + красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
  + хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  + культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* + владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  + владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  + владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и
  + взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* + владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
  + владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  + умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

* — небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;
* — необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
* — зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

* — планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;
* — планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающихся двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

* — обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
* — сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
* — более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть.

Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма, после значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и из других информационных источников. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО MAТЕРИАЛА

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

1.1 Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2 Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной первой помощи при травмах. Анализ техники выполнения физических упражнений, их освоение. Выполнение общеподготовительных упражнений, подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

1.3 Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Приемы закаливания: воздушные и солнечные ванны (правила и дозировка), водные процедуры.

Упражнения и подвижные игры для профилактики нарушений осанки, зрения, плоскостопия, повышения координационных способностей. Составление режима дня, разминок, физкультпауз, физкультминуток.

Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подвижные игры и эстафеты для дополнительного развития физических качеств в повседневной жизни для самостоятельной деятельности. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5 Спортивные игры

Волейбол

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

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.

Настольный теннис

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бадминтон

Терминология избранной игры. Правила игры.. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий.

Техника безопасности во время занятий.

1.7 Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8 Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9 Спортивно - познавательный туризм

Основные понятия. Естественные и искусственные препятствия. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. ОФП, помощь в судействе

2. Демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 30 м с высокого старта, с. | 5,0 | 5,2 |
| силовые | Прыжок в длину с места | 180-185 | 175-180 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с. | 12 | 18 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, раз. | 35 | 32 |
| К выносливости | Бег 1000м, мин. | 4,20 | 5,05 |
| К координации | Челночный бег 3х10м,с. | 8,4 | 8,9 |