

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССЫ

### ЗНАТЬ:

1. Историю развития Физической культуры, историю развития избранного вида спорта;
2. Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в целях физического развития и укрепления здоровья;
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
4. Возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
5. Индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
6. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилами использования инвентаря и оборудования;
7. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### УМЕТЬ:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
6. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
7. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,2	10,2
Силовые	- прыжок в длину с места (см)	180	165
	- пресс (к/р)	18	-
На выносливость	Кросс 2 км (мин, с)	8,50	10,20
На координацию	- Бросок малого мяча в мишень (м),	12	10
	- челночный бег 3x10 м (с)	8,2	8,8

## 10-11 КЛАССЫ

### ОБЪЯСНЯТЬ:

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. Цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
3. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

### СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. Использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

### ПРОВОДИТЬ:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей прикладной и оздоровительной направленностью;
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. Приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. Судейство по видам спорта.

### СОСТАВЛЯТЬ:

1. Комплексы физических упражнений различной направленности;

### ОПРЕДЕЛЯТЬ:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями;
3. Функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
4. Дозировку физической нагрузки.

### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	- бег 30 м (с)	5,0	5,4
	- бег 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	- подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (к/р) ,	10	-
	- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) (к/р)	-	14
	- прыжки в длину с места (см)	215	170
На выносливость	- кросс 3 км (мин, с)	13,50	-
	-кросс 2 км (мин, с)	10,0	-