**Требования к уроку физической культуры в школе**

В связи с тем, что урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, от его качества и результативности во многом зависит успешное решение широкого круга задач, поставленных перед школой и системой физического воспитания. Поэтому в общей и частных дидактиках выделен ряд требований, предъявляемых к уроку. Они могут быть скорректированы, дополнены и частично изменены в соответствии с доминирующими на разных этапах развития общества направленностью, целями и задачами деятельности самой общеобразовательной школы и школьного звена государственной системы физического воспитания.

Деятельность занимающихся на протяжении всего урока должна быть непрерывной, с тем чтобы целесообразно использовать время урока, исключить потери в рабочих установках и функциональной готовности организма к очередным усилиям, а также предупредить возможное нарушение дисциплины.

Освобожденные учащиеся в обязательном порядке должны :

- присутствовать на уроке физической культуры;

- иметь при себе спортивную форму;

**Требования к одежде:**

- одежда должна быть чистой;

- должна впитывать пот;

- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;

- должна быть лёгкой и удобной.

**Требования, к обуви:**

           - подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;

           - должна быть изготовлены из мягкой ткани;

           - должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:

          - для улицы;

           - для спортзала.

- выполнять комплекс ОРУ.

Занятия на улице

проводятся при температуре до минус 16 и при ветре 1-2 м/с

-Неоднократное

отсутствие спортивной формы расценивается как

неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).

-Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не

является официальным документом.

-Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая

весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном

освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от

сдачи нормативов после выздоровления.

-Оценки по физкультуре ученик получает:

-за практические занятия (активность н

а уроке, сдача нормативов);

-за участие в соревнованиях, спортивно-

массовых мероприятиях

(кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);

-за знание теории (доклады по теме).

С 2013 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от

уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждом триместре и в году. Оценки можно получить за знание теории

(доклады, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной

программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты, а также выполнять и поводить комплекс ОРУ.Сроки выполнения и сдачи каждой

работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное

вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).

-Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем

время.

-Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя,

соблюдать технику безопасности

Для проверки подготовленности и функциональной возможности каждого учащегося следует, сдавать следующие нормативы:

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на  30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 12,0 | | 11,6 | | 10,5 | | 12,9 | | | 12,3 | | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | | 6.30 | | 6.10 | | 4.50 | | 6.50 | | | 6.30 | | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | | 3 | | 5 | | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | 7 | | | 9 | | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 9 | | 12 | | 16 | | 5 | | | 7 | | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | | 220 | | 290 | | | | 190 | 200 | | 260 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | | 140 | | 160 | | | | 125 | 130 | | 150 | |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | | 27 | | 32 | | | | 13 | 15 | | 17 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | | 7.45 | | 6.45 | | | | 8.40 | 8.20 | | 7.30 | |
|  | или на 2 км | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 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   (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком 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 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | | 11.00 |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | - | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | 10 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | 9 | 11 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | - | | 7 | 9 | | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | 390 | | | 280 | | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | 200 | | | 150 | | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | 47 | | | 25 | | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | 40 | | | 18 | | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | 16.30 | | | 22.30 | | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | 26.00 | | | - | | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| 9 | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | | | Девушки | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | | 14,3 | | 13,8 | 18,0 | | | 17,6 | | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | | 8.50 | | 7.50 | 11.50 | | | 11.20 | | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | | 14.40 | | 13.10 | - | | | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | | 10 | | 13 | - | | | - | | - |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | 35 | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | - | 11 | | | 13 | | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | - | 9 | | | 10 | | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | 13 | 7 | | | 9 | | 16 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | | 440 | | | | 310 | 320 | 360 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | | 230 | | | | 160 | 170 | 185 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | | 50 | | | | 20 | 30 | 40 | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | 38 | | | | - | - | - | |
| или весом  500 г (м) | | - | - | | - | | | | 13 | 17 | 21 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | - | | | | 19.15 | 18.45 | 17.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | | 23.40 | | | | - | - | - | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | - | - | | - | | | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на  5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | | | - | - | - | |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | |