

**Фото
большого и малого
спортивных залов**



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ



ОБЪЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО



ЭТО ИНТЕРЕСНО СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ИНФОРМАЦИЯ

КУРЕНИЕ
 Одна из распространенных вредных привычек, которая наносит огромный вред здоровью человека. Никотин, содержащийся в табачном дыме, вызывает зависимость и приводит к развитию серьезных заболеваний. Это приводит к потере трудоспособности и снижению продолжительности жизни.

АЛКОГОЛИЗМ
 Чрезмерное употребление алкоголя приводит к развитию алкоголизма, который наносит огромный вред здоровью человека. Алкоголь приводит к развитию серьезных заболеваний, снижению трудоспособности и снижению продолжительности жизни.

НАРКОМАНИЯ
 Чрезмерное употребление наркотиков приводит к развитию наркомании, которая наносит огромный вред здоровью человека. Наркотики приводят к развитию серьезных заболеваний, снижению трудоспособности и снижению продолжительности жизни.

СПИД
 СПИД - это вирусная инфекция, которая приводит к развитию СПИДа. СПИД наносит огромный вред здоровью человека, приводит к снижению продолжительности жизни и к развитию серьезных заболеваний.

РЕКОРДЫ ШКОЛЫ СПАРТАКИАДА





Спорт - посол мира



И старт может быть целью.
Ст. Ежи Лец

Учебные нормативы

О, спорт! Ты - мир!
Пьер де Кубертен.



УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

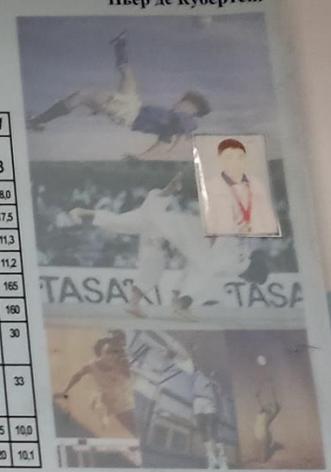
№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Классы	МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ				
			5	4	3	2	5	4	3	2	
1	Бег 30 мс		1	5,6	6,1	7,5	4,4	6,1	6,1		
			2	5,4	6,0	7,1	5,8	6,0	6,0		
			3	5,2	5,7	6,8	5,3	6,0	7,2		
			4	5,1	5,6	6,6	5,2	5,8	6,8		
2	Челночный бег 4х3 мс		1	12,1	12,8	13,5	12,8	13,7	14,2		
			2	11,5	12,1	12,9	12,1	12,9	13,3		
			3	11,1	11,9	12,4	11,8	12,3	13,0		
			4	10,9	11,5	12,6	11,1	11,3	12,4		
3	Прыжок в длину с места, см.		1	150	135	115	140	130	110		
			2	165	145	125	150	140	125		
			3	170	150	130	155	145	135		
			4	180	160	140	160	150	140		
4	Подтягивание на перекладине (мальчики) / Подтягивание / Прыжок из височной петли (девочки), количество раз за мин.		1	3	2	1	20	17	15		
			2	4	3	2	22	20	18		
			3	5	4	3	23	21	19		
			4	5	4	3	25	23	21		
5	Бег 1500 м, мин:с		1	10,15	10,48	11,26	11,20	11,45	12,15		
			2	9,22	9,53	10,20	10,36	11,08	11,40		
			3	8,48	8,22	9,55	10,02	10,36	11,03		
			4	8,31	8,03	9,40	9,30	10,03	10,30		

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Классы	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ			
			5	4	3	2	1	5	4	3	
1	Бег 30 мс		1	4,9	5,0	5,9	5,4	5,4	6,1	6,1	
			2	4,7	4,8	5,7	5,2	5,2	5,9	5,9	
			3	4,5	4,7	5,6	5,1	5,1	5,8	5,8	
			4	4,4	4,5	5,4	4,9	4,9	5,6	5,6	
			5	4,3	4,4	5,3	4,8	4,8	5,5	5,5	
			6	4,2	4,3	5,2	4,7	4,7	5,4	5,4	
2	Челночный бег 4х3 мс		1	10,3	10,9	11,6	10,8	11,6	12,3		
			2	10,0	10,7	11,5	10,5	11,3	12,2		
			3	10,8	10,8	11,3	10,4	11,1	12,1		
			4	9,5	10,1	10,9	10,2	11,0	11,8		
			5	9,1	9,9	10,6	10,1	10,7	11,4		
			6	8,8	9,6	10,3	9,8	10,4	11,1		
3	Прыжок в длину с места, см.		1	180	165	140	165	150	130		
			2	185	170	145	170	155	135		
			3	190	175	150	175	160	140		
			4	200	180	160	180	160	145		
			5	205	190	170	185	165	150		
			6	210	195	175	190	170	155		
4	Подтягивание на перекладине (мальчики) / Подтягивание / Прыжок из височной петли (девочки), количество раз за мин.		1	5	4	3	30	26	20		
			2	6	5	4	32	28	23		
			3	7	6	5	35	31	25		
			4	8	7	6	37	33	28		
			5	9	8	7	38	34	30		
			6	10	9	8	40	36	32		
5	Бег 1500 м, мин:с		1	7,57	8,31	9,20	8,19	10,03	11,0		
			2	7,52	8,36	9,10	8,02	9,50	10,47		
			3	7,11	8,07	9,0	8,23	9,20	10,15		
			4	6,50	7,48	8,36	8,13	9,05	10,0		
			5	6,26	7,50	8,15	8,0	8,56	9,40		
			6	6,0	7,25	7,8	7,7	8,2	9,0		

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Классы	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 мс	10	14,2	14,2	14,2	16,4	16,5	18,0
		11	13,6	13,6	13,6	15,8	17,8	17,5
2	Челночный бег 4х3 мс	10	9,0	9,0	9,0	10,0	10,7	11,3
		11	8,7	8,7	8,7	10,0	10,6	11,2
3	Прыжок в длину с места, см.	10	225	225	225	190	175	165
		11	230	230	230	195	175	160
4	Подтягивание (Ю) / количество раз / Подтягивание (Д) / количество раз	10	11	11	11	40	36	30
		11	12	12	12	15	38	33
5	Бег 1500 м, мин:с	10	6,20	6,20	6,20	8,23	9,15	10,0
		11	6,08	6,08	6,08	8,08	9,20	10,1



ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ...



Система традиционных старинных упражнений по методике графа унгерля 1 и 3 степени обучения. С удовольствием учащаются к занятиям и девочки и мальчики.



Дети старшего!
Как здорово проводить свои дни в нашей школе! Везде столько было веселья и такой разнообразной программы. Но, пожалуй, самым интересным из нас, ребятами были и занятия - верховая езда!
Ох, и весело это дело!



Перед нами вышло пробное шоу силы и выносливости нашей школы - ребята. Они очень были рады, что на занятиях у нас в школе - занятия 1 степени обучения Каратэ-до по стилю - рюкю-рю, а также 1 степени обучения Каратэ-до по стилю - рюкю-рю, а также 1 степени обучения Каратэ-до по стилю - рюкю-рю.



Урок физкультуры - один из любимых уроков. Здесь можно много двигаться, разучивать различные упражнения, играть в волейбол, баскетбол, футбол.
Ведь заниматься и развиваться. Ребята учатся проводить свой свободный вечер.



Участвуя нашей школе много ребят, ведь для нас всегда были занятия по спорту и физкультуре. Спортивные занятия, конечно, помогают ребятам, старшим и младшим заниматься своим делом и развиваться.



Как здорово проводить свои дни в нашей школе! Везде столько было веселья и такой разнообразной программы. Но, пожалуй, самым интересным из нас, ребятами были и занятия - верховая езда!
Ох, и весело это дело!



Участвуя нашей школе много ребят, ведь для нас всегда были занятия по спорту и физкультуре. Спортивные занятия, конечно, помогают ребятам, старшим и младшим заниматься своим делом и развиваться.



















