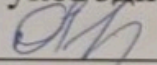
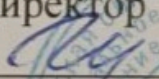



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нелазская школа»

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Руководитель МО  /Попадинец А.Н./ Протокол № 1 от 29.08.2023</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Шарашова Н.А./ Протокол № 1 от 29.08.2023</p>	<p>«Утверждено» Директор /  /Шнайдер О.М./ Приказ № 68 от 29.08.2023</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10-11 класс

Составитель:
Лещенко Н.В., учитель физической культуры

2023

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ¹

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность ¹

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

¹ С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*², беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*, *ручном мяче*.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

Туризм и спортивное ориентирование.

Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс. **

Основы техники национальных видов спорта.

Прикладная физическая подготовка¹

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

² Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Демонстрировать

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

ПРИМЕЧАНИЕ. Учебная нагрузка в 10-11 классах подразделяется на базовую и вариативную часть. Базовой части элементы единоборств заменяются кроссовой и лыжной подготовкой.

Тематический план

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Д/З, утренняя гимнастика	
1.2	Легкая атлетика	21	21
1.3	Спортивные игры	21	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе урока	
1.7	Кроссовая подготовка	9	9

2	Вариативная часть	15	15
2.1	Лыжная подготовка	12	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
	Итого	102	102

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

X КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки).

Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднятие ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие правой ноги до вертикального положения; то же, но поднятие левой ноги; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднятие туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднятие туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднятие туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы поднятием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднятие гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши).

*Первый курс*¹ (*первая серия*). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад².

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

Третий курс (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.

Четвертый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание

рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Гимнастика на спортивных снарядах (теория) (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из вися, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (теория) (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно (**практика**): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Плавание. (теория) Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование на I четверть
Общее количество учебных часов на I четверть – 18

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Раздел. Легкая атлетика								
1			Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
2			Эстафетный бег. Правила страховки и самостраховки.	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
3			Финиширование. Бег (100 м.)	1	Основные положения закона РФ в области ФК. ОРУ. Строевая подготовка. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого, высокого старта и с опорой на одну руку.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		

					Техника финиширования. Челночный бег 3x10 м. Бег (100 м.). Развитие скоростных способностей.			
4			Спортивная ходьба	1	ОРУ. Строевая подготовка. Техника работы рук при спортивной ходьбе, техника работы ног при спортивной ходьбе. Правила соревнований по спортивной ходьбе.	Уметь правильно технично идти		
5			Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
6			Прыжок в длину с разбега (на результат). Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Прыжки в длину с разбега. Основная группа: Мальчики: «5» – 440; «4» – 400 ; «3» – 340 . Девочки: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	Комплекс 1
7			Бег на средние дистанции. Бег 400, 800 метров	1	ОРУ. Строевая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности. Бег на дистанцию 400, 800 м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью среднюю дистанцию	Бег 400 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
					Раздел. Кроссовая подготовка			
8			Равномерный бег 10 мин. Регулирование нагрузки по ЧСС.	1	ОРУ. Строевая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный 10-мин. бег. Регулирование нагрузки по ЧСС. Развитие общей выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, кросс по пересеченной местности		
9			Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин.	1	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по		

						пересеченной местности		
					Раздел. Легкая атлетика			
10			Прыжок в высоту с разбега	1	ОРУ. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту на месте с доставанием ориентиров расположенных на разной высоте. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег.	Уметь прыгать в длину		
Раздел. Спортивные игры								
11			Подачи	1	ОРУ в движении. Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху у стены и через сетку. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
12			Приём и передача мяча	1	ОРУ в движении. Выход к мячу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча снизу и сверху. Передача мяча с последующим касанием рукой пола стоя на месте и с шагом вперёд, назад, вправо, влево. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения подач мяча	Комплекс 3
13			Атакующий удар по прямой и по диагонали. Двойной блок.	1	ОРУ. Выход под мяч. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по линии и по диагонали с одинарным блоком. Двойной и одинарный блок. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники атакующего удара по прямой и по диагонали	Комплекс 3
14			Взаимодействие игроков передней линии – атака из 2 и 4 зоны	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по неподвижному мячу. Атакующий удар. Атака из 2 и 4 зоны с пасующим в 3 зоне. Двойной блок. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
15			Взаимодействие игроков передней линии – атака из 2,3 зоны и 3,4 зоны.	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар. Постановка рук при блокировании. Атака из 2 и 3 зоны с пасующим в 4 зоне. Атака из 3 и 4 зоны с пасующим в 2 зоне. Тройной блок в 3 зоне.	Уметь применять в игре тактические действия		

16			Взаимодействие игроков задней линии	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар из 2 и 4 зоны. Двойной блок. Взаимодействие игроков задней линии при атакующих и защитных действиях команды.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17			Приём и розыгрыш мяча после подачи	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по линии и по диагонали из 2 и 4 зоны. Одиночный и двойной блок. Приём мяча после набрасывания мяча учителем и розыгрыш.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
18			Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении при приёме подачи.	1	ОРУ. Нижняя и верхняя подача. Атакующий удар. Блок одиночный и двойной. Приём мяча после подачи и розыгрыш.	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка командных действий	

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Раздел. Гимнастика								
19			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувьрки	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевая подготовка. Кувьрки вперед и назад в группировке одиночные и сериями по 3-4. Длинные кувьрки сериями по 2-3. Развитие гибкости.	Уметь выполнять кувьрки		Комплекс 2
20			Стойка на руках у стены и со страховкой	1	ОРУ с обручами. Строевая подготовка. Кувьрки вперед и назад сериями. Стойка на руках у стены с помощью и самостоятельно. Стойка на руках со страховкой. Акробатическая комбинация. Отжимание. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на руках	Оценка техники выполнения стойки на руках	Комплекс 2
21			Мост из положения лёжа и стоя	1	ОРУ. Строевая подготовка. Кувьрки вперед и назад. Мост из положения лёжа. Мост из положения стоя, со страховкой или с опусканием по стене. Стойка на руках. Акробатическая комбинация. Отжимания. Развитие	Уметь выполнять мост	Оценка техники выполнения моста из положения лёжа(М), из положения стоя(Д).	Комплекс 1

					гибкости.			
22			Акробатическая комбинация	1	ОРУ со скакалками. Строевая подготовка. Акробатическая комбинация. Отжимания. Мост из положения стоя, со страховкой или с опусканием по стене. Развитие гибкости.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	
23			Атлетическая гимнастика 1 курс Шейпинг .. Опорный прыжок – ноги врозь(теория)	1	ОРУ стоя, сидя и лёжа. Строевые упражнения. Упражнения для мышц пресса. Видеоурок. Атлетическая гимнастика. Шейпинг – упр. для мышц пресса.			Комплекс 2
24			Атлетическая гимнастика 1 курс Шейпинг. Опорный прыжок - ноги врозь (теория)	1	ОРУ стоя, сидя и лёжа. Строевые упражнения. Развитие координации движений. Видеоурок. Атлетическая гимнастика. Шейпинг – упр. для мышц спины.			
25			Атлетическая гимнастика 2 курс Шейпинг. Опорный прыжок – согнув ноги(теория)	1	ОРУ. Строевые упражнения. Шейпинг. Развитие координации движений. Видеоурок. Атлетическая гимнастика. Шейпинг – упр. для мышц нижних конечностей.		Оценка теоретических знаний в опорном прыжке.	Комплекс 2
26			Атлетическая гимнастика 2 курс Бревно: Шаги с полуприседом. Шейпинг.	1	ОРУ на формирование осанки. Упор лёжа, упор присев. Шаги с полуприседом. Строевая подготовка. Атлетическая гимнастика. Шейпинг – упр. для мышц верхних конечностей.	Уметь выполнять упражнения на бревне.		Комплекс 2
27			Атлетическая гимнастика 3 курс Бревно: Разворот на носках кругом, соскок. Шейпинг	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Шаги с полуприседом, шаги полки, равновесие, разворот на носках кругом, соскок махом одной толчком другой с конца бревна вперёд. Шейпинг – упр. для мышц пресса.	Уметь выполнять упражнения на бревне.		Комплекс 2
28			Бревно: Комбинация на оценку. Шейпинг. Атлетическая гимнастика 4 курс	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Комбинация на бревне. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика. Шейпинг- упр. для мышц спины.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комбинации на бревне.	Комплекс 2
29			Лазание по канату (теория). Подтягивания Атлетическая гимнастика 4 курс. Шейпинг	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Лазание по канату в два и в три приёма. Подтягивания: из виса лёжа(д); из виса стоя юноши. Шейпинг-упр. для мышц нижних конечностей.		Подтягивания Основная группа: Мальчики: «5» – 12; «4» – 10 ; «3» – 7 . Девочки: «5» – 26;	

							«4» – 20; «3» – 15 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета результата	
30			Полоса препятствий. Перетягивание каната. Шейпинг .Атлетическая гимнастика 4 курс	1	ОРУ в движении. Переноска партнёра в парах. Полоса препятствий. Перетягивание каната в командах, в четвёрках, в тройках. Развитие силовых способностей. Шейпинг – упр. для мышц верхних конечностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комбинации в шейпинге(Д)	Комплекс 2
31			Круговая тренировка. Шейпинг. Атлетическая гимнастика 5 курс	1	ОРУ. Строевая подготовка. Круговая тренировка. Шейпинг - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комбинации в атлетической гимнастике(Ю)	Комплекс 2
32			Игры и эстафеты. Шейпинг .Атлетическая гимнастика 5 курс	1	ОРУ. Строевая подготовка. Шейпинг – упр. общего воздействия			

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
33			Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Инструктаж по ТБ. Подготовка лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Подседание, скольжение. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
34			Одновременный одношажный ход	1	Построение с лыжами. Одновременный одношажный ход в полной координации. Работа рук при отталкивании. Развитие общей выносливости и навыков соревновательности			
35			Прохождение одновременным одношажным ходом дистанции до 1 км.(на	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Прохождение одновременным одношажным ходом дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Дистанция 1 км. Мальчики: «5» – 4.40; «4» – 5.00 ; «3» – 5.30. Девочки: «5» –	Комплекс4

			результат)				6.00; «4» – 6.30; «3» – 7.10 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
36			Чередование ранее изученных ходов	1	Построение с лыжами. Чередование ранее изученных ходов. Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.			
37			Попеременный четырёхшажный ход	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход в среднем и быстром темпе. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
38			Бесшажный ход	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход в быстром темпе. Бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км классическим ходом. Развитие общей выносливости.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного бесшажного хода	Комплекс4
39			Коньковый ход	1	Построение с лыжами. Передвижение коньковым ходом. Перенос центр тяжести с одной ноги на другую. Передвижение коньковым ходом с преодолением крутых спусков и подъёмов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
40			Коньковый ход – стартовый вариант	1	Построение с лыжами. Передвижение коньковым ходом по равнинной местности с отталкиванием на каждый шаг. Прохождение дистанции до 3 км. коньковым ходом	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
41			Чередование конькового хода с классическими ходами.	1	Построение с лыжами. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.		Техника конькового хода	
42			Подъём «лесенкой». Преодоление препятствий	1	Построение с лыжами .Подъем «лесенкой» на крутой склон. Преодоление «ворот» при спуске. Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Развитие общей выносливости.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
43			Подъём «ёлочкой». Преодоление	1	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2 км коньковым ходом. Подъём «полуёлочкой». Подъём «ёлочкой» в пологий склон. Преодоление «ворот» при спуске. Преодоление препятствий на	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4

			препятствий		лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания.			
44			Поворот «плугом». Поворот «переступанием»	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости			
45			Торможения «плугом»	1	Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплекс4
46			Торможение «упором»	1	Подъем «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Торможение «упором». Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
47			Прыжки с трамплина (высота 1 м.) Дистанция 2км.(на результат)	1	Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Прыжки с трамплина (высота 1 м.) Развитие общей выносливости		Дистанция 2 км. Мальчики: «5» – 10.30; «4» – 10.50 ; «3» – 11.20. Девочки: «5» – 12.15; «4» – 13.00; «3» – 13.40 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
48			Прыжки с трамплина: (высота 1,5 м.)	1	Подъем «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Преодоление «ворот» при спуске. Спуск наискось в основной стойке. Прыжки с трамплина: Мальчики – 1,5 м. Девочки – 1 м. Развитие координации движений.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
49			Спуск с чередованием поворотов «плугом», и «упором»	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск наискось в основной стойке. Спуск с чередованием поворотов «плугом», и «упором»	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
50			Преодоление крутых спусков в низкой стоке	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск наискось в основной стойке. Спуск с			

					изменением направления. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.			
51			Прохождение дистанции до 5 км. с большой интенсивностью.	1	Развитие общей выносливости Прохождение дистанции до 2,5 км.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
52			Прохождение дистанции 5 км..Без учёта времени.	1	Развитие общей выносливости и навыков соревновательности. Прохождение дистанции - 2 км. на время.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Дистанции 5 км. без учёта времени.	

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Раздел. Спортивные игры								
53			Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча в движении без ведения	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ. Строевая подготовка. Передвижение в основной стойке. Передача мяча двумя руками от груди с места и с шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи – упражнение в двойках, в тройках.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации		Комплекс 1
54			Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения	1	ОРУ. Строевая подготовка. Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Передача мяча двумя руками от груди после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации	Контроль бросков мяча в корзину.М:9-7-5;Д:8-6-4	Комплекс 1
55			Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке	1	ОРУ. Строевая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации		
56			Быстрое нападение	1	ОРУ. Строевая подготовка. Остановка прыжком после ускорения. Передача мяча двумя руками от груди в тройке.	Уметь видеть соперника	Наклон вперёд из положения сидя. Мальчики:	Комплекс 1

					Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления по команде. Быстрое нападение.		«5» – 14; «4» – 12 ; «3» – 7 . Девочки: «5» – 22; «4» – 18; «3» – 13 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	
57			Перехват мяча	1	ОРУ. Строевая подготовка. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча бегом по прямой и с изменением направления. Передача мяча в четвёрках на месте. Перехват мяча.	Уметь перехватывать мяч		Комплекс 1
58			Подбор мяча	1	ОРУ. Строевая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в тройке. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления. Подбор мяча поле отскока от щита.			
59			Обводка активного соперника	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления. Обводка пассивного соперника с броском мяча в корзину. Обводка активного соперника. Постановка заслона.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
60			Ведение мяча с сопротивлением	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления. Обводка пассивного соперника с броском мяча в корзину. Обводка активного соперника. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита на месте и в движении.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 5
					Раздел. Лёгкая атлетика-			
61			Прыжки в длину с разбега способом «ноги согнув»(разбег, полёт, приземление)	1	ОРУ. Строевая подготовка. Многоскоки, прыжки с продвижением вперёд и в стороны. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «ноги согнув». Развитие силовых способностей			
62			Прыжки в длину с разбега (на результат)	1	ОРУ. Строевая подготовка. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «ноги согнув». Развитие силовых способностей		Прыжки в длину с разбега. Основная группа: Мальчики: «5» – 440; «4» – 400 ; «3» – 340 . Девочки: «5» – 360;	

							«4» – 340; «3» – 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	
63		Метание гранаты (на результат)	1	ОРУ в парах. Метание гранаты в парах. . Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность с разбега.			Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс 5
64		Спринтерский бег. Бег на 30 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторное выбегание из разных исходных положений. Бег на 30 м. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» –4,7 ; «4» –4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5
65		Спринтерский бег. Бег на 100 м. Спортивная ходьба	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторное выбегание из разных исходных положений. Бег на 100 м. Челночный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
				Раздел. Кроссовая подготовка-				
66		Кроссовая подготовка.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы	Уметь пробегать в			

			Бег 10 мин.		и бега. Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости.	равномерном темпе 12 минут, кросс по пересеченной местности		
67			Кросс- 2/3 км.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Кросс-3 км.(м) и 2 км.(д). Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, кросс по пересеченной местности	Бег 3000/2000 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 15,0; «4» – 16,0 ; «3» – 17.0 . Девочки: «5» – 10,10; «4» – 11,40; «3» – 12.40 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
					Раздел. Спортивные игры			
68			Футбол. Взаимодействие игроков в нападении, защите	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча на месте и в движении. Передачи мяча (низкие, высокие, поперечные, продольные, по диагонали). Взаимодействие игроков нападения и защиты. Правила поведения на воде.	Уметь правильно тактически действовать в игровой ситуации	Оценка командных действий	

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

XI КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.

Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (*юноши*). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках - **теория** (*юноши*) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами - **теория** (*девушки*). Лазанье по гимнастическому канату- **теория** (*юноши*) и гимнастической стенке с грузом на плечах (*девушки*). Опорные прыжки через препятствие (*юноши*).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (*юноши*).

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование на I четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 18

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -14 часов								
1			Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевая подготовка. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. Высокий старт. Развитие скоростных координационных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
2			Старт с опорой на	1	Роль и значение ФК в предупреждении раннего старения.	Уметь пробегать	Бег 30 метров.	Комплекс 1

			одну руку. Низкий старт.		ОРУ. Строевая подготовка. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку. Переноска пострадавшего. Развитие скоростных способностей.	с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Основная группа: Мальчики: «5» – 4,4; «4» – 4,7 ; «3» – 5,1 . Девочки: «5» – 5,0; «4» – 5,3; «3» – 5,7 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
3			Финиширование. Бег (100 м.)	1	Реабилитация после физических травм. ОРУ. Строевая подготовка. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого, высокого старта и с опорой на одну руку. Техника финиширования. Челночный бег 3x10 м. Бег (100 м.). Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,2; «4» – 14,5 ; «3» – 15,0 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
4			Метание гранаты на дальность с разбега	1	Самомассаж. ОРУ. Строевая подготовка. Броски малого мяча и ловля его в максимальном темпе. Метание на заданное расстояние, с попаданием в обручи находящимися на разном расстоянии. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений		
5			Метание гранаты на дальность с разбега (на результат)	1	Гигиенические мероприятия в предродовой и послеродовой период у женщин. ОРУ. Строевая подготовка. Передача набивного мяча (1 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 38; «4» – 32 ; «3» – 26 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	Комплекс 1
6			Эстафетный бег	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ускорение из разных исходных положений. Рывки с места по команде. Способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по 100 м., 4 по 400м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие отрезки		Комплекс 1

					Челночный бег 3x10 м.				
7			Спортивная ходьба	1	ОРУ. Строевая подготовка. Техника работы рук при спортивной ходьбе, техника работы ног при спортивной ходьбе. Правила соревнований по спортивной ходьбе.			Оценка техники выполнения спортивной ходьбы.	
8			Прыжок в длину с разбега на результат	1	ОРУ. Строевая подготовка. Прыжки через скакалку на месте, на одной, на двух ногах, поочередно на правой и на левой. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Челночный бег 5 по10 м.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Прыжки в длину с разбега. Основная группа: Мальчики: «5» – 460; «4» – 420 ; «3» – 370 Девочки: «5» – 380; «4» – 340; «3» – 310 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения	
					Раздел. Кроссовая подготовка				
9			Бег на средние дистанции. Бег – 1000 м. на время.	1	ОРУ. Строевая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности. Бег на дистанцию 1000 м на время. Развитие выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие отрезки		Челночный бег 3*10 Основная группа: Мальчики: «5» – 7,3; «4» – 7,8 ; «3» – 8,2 . Девочки: «5» – 8,4; «4» – 9,0; «3» – 9,6 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
10			Кроссовая подготовка. Кросс – 2000/3000м на результат.	1	ОРУ. Строевая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Кросс – 2 км. на результат. Развитие общей выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе длинные дистанции.		Бег 2000/3000 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 12,20; «4» – 13,0 ; «3» – 14,0 . Девочки: «5» – 10,0; «4» – 11,10; «3» – 12.20 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
					Раздел. Спортивные игры				

11			Подачи	1	ОРУ в движении. Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху у стены и через сетку. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения нижней и верхней подачи.	
12			Приём и передача мяча	1	ОРУ в движении. Выход к мячу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча снизу и сверху. Передача мяча с последующим касанием рукой пола стоя на месте и с шагом вперёд, назад, вправо, влево. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		
13			Атакующий удар по прямой и по диагонали. Двойной блок.	1	ОРУ. Выход под мяч. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по линии и по диагонали с одинарным блоком. Двойной и одинарный блок. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		
14			Взаимодействие игроков передней линии – атака из 2 и 4 зоны	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по неподвижному мячу. Атакующий удар. Атака из 2 и 4 зоны с пасующим в 3 зоне. Двойной блок. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
15			Взаимодействие игроков передней линии – атака из 2,3 зоны и 3,4 зоны.	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар. Постановка рук при блокировании. Атака из 2 и 3 зоны с пасующим в 4 зоне. Атака из 3 и 4 зоны с пасующим в 2 зоне. Тройной блок в 3 зоне.	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка командных действий.	Комплекс 3
16			Взаимодействие игроков задней линии	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар из 2 и 4 зоны. Двойной блок. Взаимодействие игроков задней линии при атакующих и защитных действиях команды.	Уметь применять в игре тактические действия		
17			Приём и розыгрыш мяча после подачи	1	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Атакующий удар по линии и по диагонали из 2 и 4 зоны. Одиночный и двойной блок. Приём мяча после набрасывания мяча учителем и розыгрыш.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
18			Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении при приёме	1	ОРУ. Нижняя и верхняя подача. Атакующий удар. Блок одиночный и двойной. Приём мяча после подачи и розыгрыш.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3

подачи.

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Раздел. Гимнастика								
19			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевая подготовка. Кувырки вперед и назад в группировке одиночные и сериями по 3-4. Длинные кувырки сериями по 2-3. Развитие гибкости.	Уметь выполнять кувырки		Комплекс 2
20			Стойка на руках у стены со страховкой	1	ОРУ с обручами. Строевая подготовка. Кувырки вперед и назад сериями. Стойка на руках у стены с помощью и самостоятельно. Стойка на руках со страховкой. Акробатическая комбинация. Отжимание. Развитие гибкости.	Уметь выполнять стойку на руках	Оценка техники выполнения стойки на руках	Комплекс 2
21			Мост из положения лёжа и стоя	1	ОРУ. Строевая подготовка. Кувырки вперед и назад. Мост из положения лёжа. Мост из положения стоя, со страховкой или с опусканием по стене. Стойка на руках. Акробатическая комбинация. Отжимания. Развитие гибкости.	Уметь выполнять мост	Оценка техники выполнения моста из положения лёжа(М), из положения стоя(Д).	Комплекс 1
22			Акробатическая комбинация	1	ОРУ со скакалками. Строевая подготовка. Акробатическая комбинация. Отжимания. Мост из положения стоя, со страховкой или с опусканием по стене. Развитие гибкости.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	
23			Опорный прыжок – ноги врозь(теория)	1	ОРУ стоя, сидя и лёжа. Строевые упражнения. Упражнения для мышц пресса. Видеоурок			Комплекс 2
24			Опорный прыжок - ноги врозь (теория)	1	ОРУ стоя, сидя и лёжа. Строевые упражнения. Развитие координации движений. Видеоурок			
25			Опорный прыжок – согнув ноги(теория)	1	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке с грузом на плечах. Развитие координации движений. Видеоурок		Оценка теоретических знаний в опорном прыжке.	Комплекс 2

26			Бревно: Шаги с полуприседом. Упражнения в самостраховке.	1	ОРУ на формирование осанки. Упор лёжа, упор присев. Шаги с полуприседом. Строевая подготовка. Лазание по гимнастической стенке с грузом на плечах. Перекаты из положения седа, полуприседа с акцентированным ударом прямой рукой о ковёр.	Уметь выполнять упражнения на бревне.		Комплекс 2
27			Бревно: Разворот на носках кругом, соскок.	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Шаги с полуприседом, шаги полки, равновесие, разворот на носках кругом, соскок махом одной толчком другой с конца бревна вперёд.	Уметь выполнять упражнения на бревне.		Комплекс 2
28			Бревно: Комбинация на оценку.	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Комбинация на бревне. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комбинации на бревне.	Комплекс 2
29			Лазание по канату в два и в три приёма (теория) Подтягивания	1	ОРУ на формирование осанки. Строевая подготовка. Подтягивания: из виса лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой.		Подтягивания Основная группа: Мальчики: «5» – 14; «4» – 11 ; «3» – 8 . Девочки: «5» – 27; «4» – 21; «3» – 16 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	
30			Перетягивание каната.	1	ОРУ в движении. Перетягивание каната в командах, в четвёрках, в тройках. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка командных действий в перетягивании каната	Комплекс 2
31			Круговая тренировка.	1	ОРУ. Круговая тренировка.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Основная группа: Мальчики: «5» – 135; «4» – 125 ; «3» – 120 . Девочки: «5» – 140; «4» – 130; «3» – 125 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	Комплекс 2

32			Полоса препятствий. Игры	1	ОРУ. Переноска партнёра в парах. Полоса препятствий.		
----	--	--	--------------------------	---	--	--	--

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
33			Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Инструктаж по ТБ. Подготовка лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Подседание, скольжение. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс4
34			Одновременный одношажный ход	1	Построение с лыжами. Одновременный одношажный ход в полной координации. Работа рук при отталкивании. Развитие общей выносливости и навыков соревновательности			
35			Прохождение одновременным одношажным ходом дистанции до 1 км.	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Прохождение одновременным одношажным ходом дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Дистанция 1 км. Мальчики: «5» – 4.30; «4» – 4.50 ; «3» – 5.20. Девочки: «5» – 5.45; «4» – 6.15; «3» – 7.00 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс4
36			Чередование ранее изученных ходов	1	Построение с лыжами. Чередование ранее изученных ходов. Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.			
37			Попеременный четырёхшажный ход	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход в среднем и быстром темпе. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника попеременного четырёхшажного хода	Комплекс4

38			Бесшажный ход	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход в быстром темпе. Бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км классическим ходом. Развитие общей выносливости.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного бесшажного хода	Комплекс4
39			Коньковый ход	1	Построение с лыжами. Передвижение коньковым ходом. Перенос центр тяжести с одной ноги на другую. Передвижение коньковым ходом с преодолением крутых спусков и подъёмов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
40			Коньковый ход – стартовый вариант	1	Построение с лыжами. Передвижение коньковым ходом по равнинной местности с отталкиванием на каждый шаг. Прохождение дистанции до 3 км. коньковым ходом	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
41			Чередование конькового хода с классическими ходами.	1	Построение с лыжами. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие общей выносливости.		Техника конькового хода	
42			Подъём «лесенкой». Преодоление препятствий	1	Построение с лыжами .Подъём «лесенкой» на крутой склон. Преодоление «ворот» при спуске. Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Развитие общей выносливости.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
43			Подъём «ёлочкой». Преодоление препятствий	1	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2 км коньковым ходом. Подъём «полуёлочкой». Подъём «ёлочкой» в пологий склон. Преодоление «ворот» при спуске. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
44			Поворот «плугом». Поворот «переступанием»	1	Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости			
45			Торможения «плугом»	1	Подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой» . Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск в средней, низкой и высокой стойках. Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплекс4
46			Торможение «упором»	1	Подъём «ёлочкой» . Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Торможение «упором».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в		Комплекс4

				Прохождение дистанции до 2 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости	низкой стойке		
47		Прыжки с трамплина (высота 1 м.). Дистанция 2 км. на время	1	Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Прыжки с трамплина (высота 1 м.) Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. на время.		Дистанция 2 км. Мальчики: «5» – 10.20; «4» – 10.40 ; «3» – 11.10. Девочки: «5» – 12.00; «4» – 12.45; «3» – 13.30 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
48		Спуск с чередованием поворотов «плугом», и «упором»	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск наискось в основной стойке. Спуск с чередованием поворотов «плугом», и «упором»	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4
49		Преодоление крутых спусков в низкой стоке	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск наискось в основной стойке. Спуск с изменением направления. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.			
50		Прохождение дистанции 5 км	1	Развитие общей выносливости и навыков соревновательности. Прохождение дистанции - 5 км	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Дистанции 5 км. без учёта времени.	
51		Спуск с чередованием разных стоек.	1	Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Поворот «плугом». Торможения «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Спуск наискось в основной стойке. Спуск с чередованием поворотов «плугом», и «упором»	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
52		Прохождение дистанции до 10 км. с умеренной интенсивностью	1	Развитие общей выносливости Прохождение дистанции 10 км. без учёта времени	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Дистанции 10 км. без учёта времени	

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Раздел. Спортивные игры – 8 часов								
53			Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча в движении без ведения	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ. Строевая подготовка. Передвижение в основной стойке. Передача мяча двумя руками от груди с места и с шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи – упражнение в двойках, в тройках.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации		Комплекс 1
54			Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения	1	ОРУ. Строевая подготовка. Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Передача мяча двумя руками от груди после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации	Контроль бросков мяча в корзину. М:9-7-5; Д:8-6-4	Комплекс 1
55			Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке	1	ОРУ. Строевая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.	Уметь выполнять точный бросок по кольцу в игровой ситуации		
56			Быстрое нападение	1	ОРУ. Строевая подготовка. Остановка прыжком после ускорения. Передача мяча двумя руками от груди в тройке. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления по команде. Быстрое нападение.	Уметь видеть соперника	Наклон вперёд из положения сидя. Мальчики: «5» – 15; «4» – 13 ; «3» – 8 . Девочки: «5» – 24; «4» – 20; «3» – 13 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета результата	Комплекс 1
57			Перехват мяча	1	ОРУ. Строевая подготовка. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча бегом по прямой и с изменением направления. Передача мяча в четвёрках на месте. Перехват мяча.	Уметь перехватывать мяч		Комплекс 1
58			Подбор мяча	1	ОРУ. Строевая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в тройке. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по	Уметь подбирать мяч		

					прямой и с изменением направления. Подбор мяча поле отскока от щита.			
59			Постановка заслона	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления. Обводка пассивного соперника. Постановка заслона.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4
60			Обводка активного соперника	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ведение мяча на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления. Обводка пассивного соперника с броском мяча в корзину. Обводка активного соперника. Постановка заслона.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4
					Лёгкая атлетика- 6 часов			Комплекс 4
61			Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь , прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Прыжки в высоту с разбега. Основная группа: Мальчики: «5» – 135; «4» – 125 ; «3» – 115 . Девочки: «5» – 120; «4» – 115; «3» – 105 Подготовительная и специальная мед.группы: Оценка техники	
62			Прыжки в длину с разбега способом «ноги согнув»	1	ОРУ. Строевая подготовка. Многоскоки, прыжки с продвижением вперёд и в стороны. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «ноги согнув». Развитие силовых способностей	Уметь , прыгать в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега. Основная группа: Мальчики: «5» – 440; «4» – 400 ; «3» – 340 . Девочки: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	
63			Прыжки в длину с места	1	ОРУ. Строевая подготовка. Многоскоки, прыжки с продвижением вперёд и в стороны. Равномерный бег. Развитие силовых способностей		Прыжки в длину с места . Основная группа: Мальчики: «5» – 230; «4» – 220 ;	

							«3» – 200 . Девочки: «5» – 185; «4» – 170; «3» – 155 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета результата	
64		Метание гранаты	1	ОРУ в парах. Метание гранаты в парах. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность с разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта			Комплекс 4
65		Спринтерский бег. Бег на 100 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторное выбегание из разных исходных положений. Бег на 100 м. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
66		Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1	ОРУ. Строевая подготовка. Ускорение из разных исходных положений. Рывки с места по команде. Способы передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Эстафета 4 по 400.				
				Раздел. Кроссовая подготовка – 2 часа				
67		Кроссовая подготовка. Бег 10 мин.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, кросс по пересеченной местности			
68		Кросс-3000/2000м	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Кросс-3 км.(м). Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе кросс по пересеченной местности		Бег 3000/2000 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 15,0; «4» – 16,0 ; «3» – 17.0 . Девочки: «5» – 10,10; «4» – 11,40; «3» – 12.40 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Приложение

Комплекс №1

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее успешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте. Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно пожилом возрасте ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся. >

Примерные упражнения для развития **быстроты**:

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Комплекс №2

Гибкость — это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости подбирают в зависимости от уровня подготовленности занимающегося. Гибкость развивают систематически, используя небольшое количество упражнений, часто их повторяя. Упражнения для воспитания гибкости выполняют ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику.

Примерные упражнения для развития **гибкости**:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

Примерные упражнения для развития **ловкости**:

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Комплекс №3

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявление силы зависит от ряда факторов: поперечника мышцы (ее массы), нервно-координационных отношений, степени владения техникой движения, волевых качеств

Примерные упражнения для развития **силы**:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднятие и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20—50 м);
- бег на коньках;
- спортивные и подвижные игры.

Комплекс №4

Выносливость — способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая.

Дети, подростки и юноши не способны к выполнению длительной работы, так как она требует значительных энергетических затрат, которые в это время идут на обеспечение роста организма. Специально над развитием выносливости начинают работать после 16 лет, а до этого возраста объем применяемых методов невелик. Если занятия комплексные, то упражнения на укрепление выносливости включают в конец основной части тренировки.

Примерные упражнения для развития **выносливости**:

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- катание на велосипеде;
- спортивные игры.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Упражнения оздоровительной направленности

Упражнения утренней зарядки без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, небольшие мячи). Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег (на месте и с продвижением). Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища в правую и левую стороны из основной стойки и из положения сидя. Вращение головой, туловищем и руками. Приседания простые и пружинистые. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (гимнастическое бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на животе и лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх-вниз («велосипед») и скрестно («ножницы») в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны), поочередно на правой и левой ноге (с высоким подниманием колена, вынесением прямой ноги вперед, с захлестом назад).

Упражнения для физкультминуток. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным дыханием. Вращение кистей, сжатие пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз).

Упражнения для физкультпауз. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблучный, дробный и русский переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.

Упражнения дыхательной гимнастики. 1. Исходное положение (*и. п.*) — стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. 1 — движением вперед руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти хлестнули по лопаткам (громкий и мощный выдох); 2 — плавно, медленно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

2. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны — вверх. 1 — опускаясь на ступни, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью и хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); 2 — продолжая выдох, руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам; 3—4 — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячивания живота.

3. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы в замок. 1 — опускаясь на ступни, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад (громкий мощный выдох); 2 — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального

вдоха и выпячиванием живота.

4. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, правая рука впереди слегка согнута, пальцы сжаты в кулак, левая рука сзади, слегка согнута, кисть раскрыта. 1 — плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения руки и бедра), возвращаясь в и. п., левую руку вперед, пальцы сжать в кулаки, правую руку назад, кисть раскрыть, диафрагмальный вдох с выпячиванием живота; 2 — то же, но другой рукой.

5. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1 — опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед, руки вниз назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); 2—3 — оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох); 4 — вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

6. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, правая рука вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании, левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. 1—2 — четыре (пять) быстрых круговых движений руками вперед, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием); 3—4 — два медленных круговых движения руками, с выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

7. *И. п.* — ноги врозь, правая рука вверх, ладонь повернута вправо и сжата, как для гребка при плавании кролем на спине, левая рука вниз, расслаблена и повернута ладонью назад. 1—3 — три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за гребущей рукой (мощный выдох с натуживанием); 4 — медленно одно круговое движение руками с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

8. *И. п.* — стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, руки вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет (1—4) — одновременное круговое движение руками, как при плавании способом «дельфин»: опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, легко согнув ноги, увеличить наклон (мощный выдох), руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

9. *И. п.* — стоя на носках, ноги врозь, руки вытянуты вверх ладонями вперед, кисти сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад в стороны (мощный выдох), поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

10. «Лягушка». *И. п.* — упор лежа. 1 — упор присев (мощный выдох); 2 — вернуться в и. п. толчком двумя ногами (диафрагмальный вдох).

11. «Пляска». *И. п.* — стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти как у танцора. 1 — приставить правую ногу и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох); 2 — вставить в и. п., левую ногу вперед с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

12. *И. п.* — стоя левым боком к опоре (к гимнастической стенке) на правой, левая слегка согнута сзади, стопа расслаблена, левой рукой держаться за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на носок, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх (мощный выдох), предельно возможный мах той же ногой вниз-назад, опускаясь на стопу с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

13. *И. п.* — лежа на спине. 1—3 — мощный, длительный, предельной глубины выдох силой брюшного пресса (живот сильно втянуть); 4 — диафрагмальный вдох с выпячиванием, затем глухо, мгновенным сокращением мышц брюшного пресса кашлянуть.

14. То же, что и в упр. 13, но в положении стоя.

15. То же, что и в упр. 13, но в положении сидя.

Упражнения для глаз.

Одинарные упражнения.

1. *И. п.* — сидя. 1—4 — крепко зажмурить глаза. 5—8 — открыть глаза.

2. *И. п.* — сидя. Быстро моргать до 20—30 с; закрыть глаза и расслабиться до 20—30 с.

3. *И. п.* — стоя, смотреть прямо перед собой: согнуть правую руку и поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца.

4. *И. п.* — стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приближать палец к носу, не сводя с пальца глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться.

5. *И. п.* — стоя, закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями указательных пальцев.

6. *И. п.* — стоя, правую руку с выпрямленным указательным пальцем слегка согнуть и отвести в правую сторону. 1—4 — медленно передвигать руку влево и при неподвижном положении головы следить глазами за пальцем; 5—8 — то же, но передвигать руку слева направо.

7. *И. п.* — сидя с закрытыми глазами, тремя пальцами каждой руки на счет 1—3 легко нажать на верхние веки.

8. *И. п.* — сидя, указательными пальцами зафиксировать кожу надбровных дуг. 1—4 — медленно закрывать глаза, удерживая пальцами кожу надбровных дуг.

Комбинированные упражнения.

1. *И. п.* — лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. 1 — руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и. п. (смотреть на мяч).

2. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1—2 — подмять правую руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в левую руку; 3—4 — то же, но другой рукой (смотреть на мяч).

3. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. 1—4 — на каждый счет скрестные движения прямыми руками, глазами следить за движением кисти одной руки; 5—8 — другой руки.

4. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. 1—2 — мах правой ногой к левой руке; 3—4 — и. п.; то же, но левой ногой к правой руке (смотреть на носок).

5. *И. п.* — лежа на спине, в поднятых вперед руках волейбольный мяч. 1 — мах правой ногой с касанием носком мяча; 2 — и. п.; то же, но левой ногой (смотреть на носок).

6. *И. п.* — лежа на спине, в правой поднятой вперед руке теннисный мяч. 1—4 — круговые движения вперед согнутой в локте рукой, затем то же, но назад (смотреть на мяч).

7. *И. п.* — упор сидя, прямые ноги слегка приподняты. 1—4 — скрестные движения ногами (смотреть на носок одной ноги); 5—8 — то же (смотреть на носок другой ноги).

8. *И. п.* — упор сидя. 1—4 — поочередно поднимать и опускать ноги (смотреть на носок одной ноги); 5—8 — то же (смотреть на носок другой ноги).

9. *И. п.* — упор сидя на полу. 1 — мах правой ногой вверх-влево; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой вверх-вправо; 4 — и. п. (следить за носком маховой ноги).

10. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — и. п. (смотреть на гимнастическую палку, не меняя положения головы).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания.

2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам.

3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.

4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).

Упражнения для развития подвижности суставов.

1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.

2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на

коленях, сидя.

3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.

4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.

5. Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

1. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1 — приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; 2—8 — удерживать это положение.

2. То же, что и в упр. 1, но руки на поясе.

3. То же, что и в упр. 1, но руки за головой.

4. *И. п.* — то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

5. *И. п.* — то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.

6. *И. п.* — то же. 1—4 — круговые движения плечевыми суставами.

7. *И. п.* — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.

8. *И. п.* — то же. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.

9. *И. п.* — то же. 1 — поднять правую ногу; 2 — присоединить к ней левую; 3—4 — удерживать обе ноги на весу; 5 — опустить левую ногу; 6 — опустить правую ногу; 7—8 — глубокое дыхание.

10. *И. п.* — лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.

11. *И. п.* — то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.

12. *И. п.* — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).

13. *И. п.* — то же. Поднять прямые ноги под углом 30° , развести в стороны, соединить и медленно опустить.

14. *И. п.* — то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.

15. *И. п.* — то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и. п., удерживая спину прямой.

16. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.

17. *И. п.* — лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.

18. *И. п.* — лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.

19. *И. п.* — лежа на левом боку. То же, что и в упр. 17.

20. *И. п.* — лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.

Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе.

1. *И. п.* — лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и. п.

2. *И. п.* — то же, что и в упр. 1, но руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на счет 1—4; вернуться в и. п.

3. *И. п.* — то же, но руки подняты вверх и сцеплены в замок. Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в и. п.

4. *И. п.* — то же, что и в упр. 3. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и. п.

5. *И. п.* — лежа на спине возле стены, с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в и. п.

6. *И. п.* — стоя на коленях с опорой на руки. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед с вытяжением; вернуться в и. п.

7. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх. Вытягивание.

8. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, удерживаться в вися на счет 1—4; вернуться в и. п.

9. *И. п.* — то же, но хват на вытянутые вверх руки. Повторить упр. 8.

10. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне головы. 1 — шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же, но с другой ноги.

11. *И. п.* — вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе; вернуться в и. п.

12. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. Движения руками вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке (выполнять медленно с небольшим напряжением мышц).

13. *И. п.* — то же, что в упр. 12, но с резиновым амортизатором. Повторить упр. 12.

Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе.

1. *И. п.* — основная стойка (о. с). Не сгибая колени, наклониться вперед, достать руками стопы; вернуться в и. п.

2. *И. п.* — стоя у стены (гимнастической стенки), касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, руки опущены вдоль туловища. Прикоснуться (пытаться прикоснуться) к стене поясницей, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в и. п.

3. *И. п.* — то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в и. п.

4. *И. п.* — лежа на спине, расслабиться, руки вытянуты вдоль туловища. Прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в и. п.

5. *И. п.* — то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в и. п.

6. *И. п.* — то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота; вернуться в и. п.

7. *И. п.* — то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

8. *И. п.* — вис на рейке гимнастической стенки. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (выполнить угол); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в и. п.

9. *И. п.* — стоя на нижней рейке гимнастической стенки, широкий хват руками на уровне пояса. Присесть, выпрямив руки; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в и. п.

Упражнения для снижения массы тела. Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью в режиме аэробного энергообеспечения. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, в режимах аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.

Упражнения для формирования стройной фигуры. Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднятие туловища из положения лежа на спине и животе; поднятие ног из положения лежа на спине; в вися и упоре на руках; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба в приседе и полуприседе, прыжки (на одной и двух

ногах) на месте и с продвижением (с отягощением), прыжки через скакалку, приседания на обеих ногах (с отягощением) и на одной ноге с опорой на рейку гимнастической стенки.

Упражнения общеразвивающей направленности

Развитие силы. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (*мальчики* — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки (применяем по разделам программы)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого

сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (*мальчики*), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (*девочки*); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) рукой с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные

игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Плавание. Развитие силы. Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях при плавании способами «кроль» (на груди и спине), «брасс», «дельфин». Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения силовой направленности в режиме круговой тренировки. Плавание на руках и ногах изученными способами, с опорой и без опоры на плавсредства.

Развитие выносливости. Бег и передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Комбинированное плавание. Плавание в режиме умеренной и большой интенсивности, в режиме непрерывно-интервального и повторно-интервального метода.

Развитие гибкости. Комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов (движение рук и ног с большой амплитудой; сгибание и прогибание туловища в различных исходных положениях, пассивные круговые движения стопы).

¹ Под словом «курс» понимается система физических упражнений, имеющих специфическую направленность воздействия (комплексную, региональную, локальную) на развитие конкретных мышечных групп.

² Величина дополнительных отягощений подбирается с учетом индивидуального физического развития и физической подготовленности учащихся.