

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор школы:  /Е.А.Коновалова/

Приказ № 64/2 от «31» августа 20 10 г.



Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы

Согласована на методическом совете

Протокол № 1

от «26» августа 20 10 г.

Зам. директора по УВР:

 /В.А.Проворова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для обучающихся X-XI классов,
отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся X-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования (с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у школьников умения учиться), и рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

II. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура»: в средней школе (10-11 классы) выделяется **510 часов** (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом

используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс (юноши)

Основы знаний

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Физические упражнения - средство повышения работоспособности. Значение дневника самоконтроля в определении состояния здоровья. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Знать о роли физической культуры в восстановлении здоровья.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой, гантелями в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания) и лежа. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поднятие туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 60 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 50 см). Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 9-11 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 9-11 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять прыжки через скакалку.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Терминология и правила игры. Правила судейства соревнований. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.
2. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.

Баскетбол

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полукосака. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Зонная защита. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять штрафной бросок.
2. Знать действия против игрока без мяча и с мячом.

Подвижные игры

Игры. «Картошка», «Мяч капитану».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Гимнастика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Правила проведения самостоятельных занятий гимнастикой.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение

из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Выпады. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Гигиена занятий лыжника.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 3 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Уметь применять технику лыжных ходов в зависимости от рельефа.

10 класс (девушки)

Основы знаний

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Физические упражнения - средство повышения работоспособности. Значение дневника самоконтроля в определении состояния здоровья. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Знать о роли физической культуры в восстановлении здоровья.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание ткани пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание

носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 8 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 40 см). Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой

на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять прыжки через скакалку.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Терминология и правила игры. Правила судейства соревнований. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.
2. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.

Баскетбол

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Зонная защита. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять штрафной бросок.
2. Знать действия против игрока без мяча и с мячом.

Подвижные игры

Игры. «Картошка», «Мяч капитану».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Гимнастика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Правила проведения самостоятельных занятий гимнастикой.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с лентами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными движениями и положениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Гигиена занятий лыжника.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 2,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.

2. Уметь применять технику лыжных ходов в зависимости от рельефа

11 класс (юноши)

Основы знаний

Правовые основы физической культуры. Цели и основные принципы современной системы физического воспитания. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Технология планирования и контроля в системе регулярных занятий физической культурой.

Требования к обучающимся:

1. Знать о признаках и мерах предупреждения утомления.
2. Уметь рассчитать индекс Руфье.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой, гантелями в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания) и лежа. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча

руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки на занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Виды и правила соревнований по легкой атлетике.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 50 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 100 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 60 см, метание трех мячей в цель с расстояния 12 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 70 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, 180°, 360°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на

друга гимнастических матов высотой 60 см). Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 10-12 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 10-12 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние.
3. Уметь метать мяч с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Дозирование нагрузки на занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.

Волейбол

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.
2. Уметь играть по правилам волейбола.

Баскетбол

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и

с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
2. Уметь играть по правилам баскетбола.

Подвижные игры

Игры. «Картошка», «Мяч капитану».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Гимнастика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние занятий гимнастикой на телосложение. Оказание первой помощи при травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Выпады. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять поворот кругом в движении.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований.

Средства для формирования навыков и умений

Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в

движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 3 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.
2. Уметь переходить с хода на ход при прохождении дистанции по слабопересеченной местности.

11 класс (девушки)

Основы знаний

Правовые основы физической культуры. Цели и основные принципы современной системы физического воспитания. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Технология планирования и контроля в системе регулярных занятий физической культурой.

Требования к обучающимся:

1. Знать о признаках и мерах предупреждения утомления.
2. Уметь рассчитать индекс Руфье.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание ткани пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание

мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки на занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Виды и правила соревнований по легкой атлетике.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением

направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 60 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 50 см). Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние.
3. Уметь метать мяч с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Дозирование нагрузки на занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.

Волейбол

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.
2. Уметь играть по правилам волейбола.

Баскетбол

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая

его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

- 1 Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
2. Уметь играть по правилам баскетбола.

Подвижные игры

Игры. «Картошка», «Мяч капитану».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Гимнастика

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние занятий гимнастикой на телосложение. Оказание первой помощи при травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с лентами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять упражнения с лентой и обручем.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

Лыжная подготовка**Теоретические сведения**

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований.

Средства для формирования навыков и умений

Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 2,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.
2. Уметь переходить с хода на ход при прохождении дистанции по слабопересеченной местности.

Уроки физической культуры с обучающимися СМГ «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 минут. Уроки строятся по обычной схеме и включают подготовительную, основную и заключительную части.

В отличие от урока физической культуры с обучающимися основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Это связано с возможностью организма обучающихся СМГ «А» переносить физические нагрузки, с ослаблением функций отдельных органов и систем, с дефектами осанки. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях, ослаблением функций систем организма и с разновидностями дефектов осанки.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

Вначале темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна повышаться постепенно и к ее окончанию достигать 130-150 уд/мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, в

выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием необходимо обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнений ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части большое внимание следует уделять формированию правильной осанки во время движений, свободной походки с сохранением правильной осанки во время ходьбы.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части решаются задачи, связанные с повышением работоспособности, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма, воспитанием физических качеств и овладением программным материалом. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и от состояния здоровья занимающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12-15 минут до окончания урока продолжительностью 5-7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. Выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне физической подготовленности обучающихся.

Для оценки степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности можно использовать следующие упражнения:

гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см);

скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

силовая выносливость – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

общая выносливость – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

координация движений, ловкость, быстрота – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Заключительная часть урока продолжается 5-10 минут и направлена на приведение функциональных систем организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений

циклического характера, поэтому на каждом уроке выполняется дозированная ходьба, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования;
- понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения;
- сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека;
- овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры;
- овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач;
- освоение первоначальных научных представлений о физической культуре;
- формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень физической подготовленности									
			мальчики					девочки				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	228	215-227	202-214	186-201	185	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	238	225-237	212-224	196-211	195	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	16	14	11-13	8-10	6-7	5	20	16-19	12-15	7-11	6
		17	15	12-14	9-11	6-8	5	20	17-19	13-16	7-12	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	37	32	28	23	20	22	19	17	14	11
		17	40	35	30	25	22	22	20	18	15	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	16	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
		17	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	16	19	18	17	16	15	16	15	14	13	12
		17	20	19	18	17	16	17	16	15	14	13
6.	Приседания за 30 сек., раз	16	29	27	25	23	21	24	23	22	21	20
		17	30	28	26	24	22	25	24	23	22	21
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	16	1450	1350	1250	1150	1050	1350	1250	1150	1050	950
		17	1500	1400	1300	1200	1100	1400	1300	1200	1100	1000
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	16	43	38	33	28	23	38	33	28	23	18
		17	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	16	65	54	43	33	22	70	56	46	37	23
		17	70	58	47	36	24	75	60	50	40	25

долголетия																		
Строевые упражнения Повторение изученных строевых упражнений	+	+	+															
Различные перестроения				+	+	+	+	+	+									
Повороты в движении										+	+	+	+	+	+			
ОРУ. Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
С гимнастическими палками	+	+	+															
С гимнастическими скакалками				+	+	+												
В движении по кругу							+	+	+									
В парах										+	+	+						
На гимнастических скамейках													+	+	+			
Элементы акробатики Упоры, выпады	+	+	+															
Группировка, перекаты в группировке	+	+	+															
Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно	+	+	+															
Танцевальные движения				+	+	+												
Акробатическое соединение				+	+	+												
Лазанье и перелезание Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях							+	+	+									
Перелезание через препятствие							+	+	+									
Проползание под препятствием							+	+	+									
Висы							+	+	+									
Равновесие. Равновесие на правой и левой ноге										+	+	+						
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы										+	+	+						
Ходьба по гимнастической скамейке с переноской предметов										+	+	+						
Эстафеты. С элементами акробатики	+	+	+	+	+	+												
С преодолением препятствий							+	+	+	+	+	+						
Гимнастическая полоса препятствий													+	+	+			

Висы									+	+	+									
Равновесие. Равновесие на правой и левой ноге												+	+	+						
Ходьба с перешагиванием через предметы												+	+	+						
Ходьба с переноской предметов												+	+	+						
Равновесие на правой и левой ноге												+	+	+						
Эстафеты. С элементами акробатики	+	+	+	+	+	+														
С преодолением препятствий												+	+	+						
Гимнастическая полоса препятствий																		+	+	+

Учебный материал	II Полугодие																			
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																			
Основные элементы тактики лыжных гонок		+																		
Правила соревнований											+									
Строевые упражнения. Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	+	+	+																	
Одновременный бесшажный ход	+	+	+																	
Одновременный одношажный ход	+	+	+																	
Одновременный двухшажный ход				+	+	+														
Попеременно четырехшажный ход				+	+	+														
Коньковый ход				+	+	+														
Переход с одновременных ходов на попеременные									+	+	+									
Переход с попеременных ходов на одновременные									+	+	+									
Преодоление пологих склонов									+	+	+									
Поворот махом												+	+	+						
Торможение «плугом»												+	+	+						

Поворот «плугом»												+	+	+					
Спуски с преодолением бугров и впадин														+	+	+			
Поворот переступанием в движении														+	+	+			
Спуски с поворотами														+	+	+			
Спуски с торможением																	+	+	+
Прохождение ворот при спуске																	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+													
Прохождение дистанции							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафеты. Встречные (с передач лыжных палок)	+	+	+	+	+	+													
Линейные (с метанием снежков)							+	+	+	+	+	+							
Круговые														+	+	+	+	+	+

Учебный материал		68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Основы знаний. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	+																	
Цели и основные принципы современной системы физического воспитания		+																
Правовые основы физической культуры			+															
Строевые упражнения. Повторение ранее пройденных перестроений	+	+	+	+	+	+												
Переход с шага на месте на ходьбу							+	+	+	+	+	+						
Повороты в движении: направо, налево, кругом													+	+	+	+	+	+
ОРУ. Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С гимнастическими скакалками	+	+	+															
С большими мячами				+	+	+												
С набивными мячами							+	+	+									
В движении шагом										+	+	+						
Специальные беговые и прыжковые													+	+	+			
В парах																+	+	+
Баскетбол. Различные броски и ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча в движении с последующим	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

броском в кольцо																			
Добивание мяча														+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока	+	+	+	+	+	+													
Ведение мяча без зрительного контроля							+	+	+	+	+	+							
Ведение одновременно двух мячей														+	+	+	+	+	+
Вырывание и выбивание мяча	+	+	+	+	+	+													
Штрафной бросок с линии штрафного броска.	+	+	+																
Броски мяча в кольцо в прыжке				+	+	+													
Броски в кольцо с разных точек							+	+	+										
Броски мяча в кольцо после ведения											+	+	+						
Броски мяча в кольцо после передачи														+	+	+			
Ловля мяча после отскока от щита																	+	+	+
Зонная защита							+	+	+	+	+	+							
Учебно-тренировочные игры														+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты. Круговые эстафеты	+	+	+								+								
С элементами баскетбола				+	+	+							+						
«Передал – выходи!»							+	+	+				+						
Учебный материал	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	
Основы знаний. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	+																		
Виды и правила соревнований по легкой атлетике		+																	
Влияние образа жизни на состояние здоровья			+																
Строевые упражнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ. Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+																
В движении шагом				+	+	+													
Специальные беговые и прыжковые							+	+	+										
С малыми мячами										+	+	+							

С набивными мячами														+	+	+			
Круговая тренировка (5-6 станций)																	+	+	+
Легкая атлетика. Бег с равномерной скоростью	+	+	+	+	+	+													
Бег с изменением направления и скорости							+	+	+	+	+	+							
Бег с преодолением препятствий														+	+	+	+	+	+
Старт из различных исходных положений	+	+	+																
Бег по виражу в медленном и среднем темпе	+	+	+																
Эстафетный бег в медленном и среднем темпе				+	+	+													
Техника бега на короткие и средние дистанции				+	+	+													
Прыжки по разметкам							+	+	+										
Прыжки на заданную длину							+	+	+										
Прыжок в длину с места							+	+	+										
Метание мяча в вертикальную цель										+	+	+							
Метание мяча в горизонтальную цель										+	+	+							
Метание мяча на заданное расстояние													+	+	+				
Метание мяча на дальность													+	+	+				
Бросок набивного мяча на заданное расстояние																	+	+	+
Бросок набивного мяча на дальность																	+	+	+
Эстафеты. Встречные				+	+	+													
Линейные							+	+	+										
Круговые										+	+	+							
Легкоатлетическая полоса преп.													+	+	+				

VIII. КРИТЕРИИ И НОРМА ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Х. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методические пособия, используемые в работе:

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 2003. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 2006. Т. III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2003. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1999. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 2007. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2009. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 2009. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 2003. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.:

Просвещение, 2011. – 64 с.

14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2011. - № 8. – С. 25 – 28.

15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2002. - 272 с.

16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 2008, с. 9-32.

17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.

18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.

19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.

20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.

21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2012. – 102 с.

23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2013. – 112 с.

24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №1. – С. 19-22.

25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2011. – 272 с. Организация и методика физического воспитания обучающихся СМГ «А».