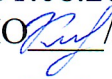
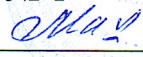


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Куртамышская средняя общеобразовательная школа №2»	
<p>«Рассмотрено» На заседании школьного методического объединения (ШМО) Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г. Руководитель ШМО  /Кирсанова Л.М./</p>	<p>«Утверждено» На заседании Педагогического совета Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г.</p>
<p>«Введено в действие», приказ от 31.08.2022 г. № 1 Директор  Л.Л. Малетина</p>	<p>«Введено в действие», приказ от 30.08.2023г Директор _____ Л.Л. Малетина</p>
<p>«Введено в действие», приказ от 30.08.2023г Директор _____ Л.Л. Малетина</p>	<p>«Введено в действие», приказ от 30.08.2023г Директор _____ Л.Л. Малетина</p>

## Рабочая программа

**учебного предмета «Физическая культура с  
учащимися отнесенными к специальной медицинской  
группе**

**» организационного раздела ООП учебного плана по ФОП ( 5-11**

**класса, базовый уровень)**

**Составитель: Булатова О.М, учитель физической культуры высшей**

**квалификационной категории**

**г. Куртамыш – 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4 классов составлена на основе Примерной программы начального образования в соответствии с программой, подготовленной группой авторов под ред. А.П. Матвеева (М.: Дрофа, 2004), и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 г. №80-ФЗ;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 09.02.1998г.
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

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

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

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В своих целях и задачах программа для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

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.

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

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся. 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 разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

***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 «Легкоатлетические упражнения»** 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 закаливания 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.

### **Планирование учебного процесса.**

Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

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.

При планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов.

При наличии условий для занятий плаванием, время выделяется в равных пропорциях из других разделов.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений

**5- 9 классы**  
распределение учебного времени  
на различные виды программного материала

№, п/п	Раздел программы	Классы				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная и корригирующая гимнастика</li> </ul>	16	16	16	16	16
2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• легкая атлетика</li> </ul>	14	14	14	14	14
2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волейбол</li> </ul>	10	10	10	10	10
2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• баскетбол</li> </ul>	10	10	10	10	10
2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика</li> </ul>	10	10	10	10	10
2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лыжная подготовка</li> </ul>	8	8	8	8	8
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**10-11 классы**  
Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала

№, п/п	Раздел программы	Классы	
		X	XI
1.	Основы знаний	В процессе урока	
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная и корригирующая гимнастика</li> </ul>	16	16
2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• легкая атлетика</li> </ul>	14	14
2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волейбол</li> </ul>	10	10

2.4	• баскетбол	10	10
2.5	• гимнастика	10	10
2.6	• лыжная подготовка	8	8
ИТОГО		68	68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 5 -6 КЛАССЫ

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся СМГ «А». Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимся здорового образа жизни.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А».
2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

#### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

##### **Упражнения для формирования правильной осанки**

**Стоя спиной к стене** (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. 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 положениями и движениями рук.

**Ходьба с сохранением правильной осанки** с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). 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 платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание

ногами», захватив карандаш пальцами ног. 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. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. 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, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными 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. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями 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 с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 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. 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 и

горизонтальную восьмерки, 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 движениями и положениями 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 уроках легкой атлетики.

#### **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 вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

*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 длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и



ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 4-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 4-6 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять команды высокого старта.
2. Уметь выполнять прыжки на заданную длину.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с двух-трех шагов разбега.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Права и обязанности игроков.

## ***ВОЛЕЙБОЛ***

### **Средства для формирования навыков и умений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения с большими мячами. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх. Броски и ловля мяча двумя руками в парах с продвижением приставными шагами вправо и влево.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене и др.) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-2-3 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.
2. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой.

## ***БАСКЕТБОЛ***

## **Средства для формирования навыков и умений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

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. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. 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 после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.
2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения и остановки.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Игры.* «Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».

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

### **Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

## **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по

команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. 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.** Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. 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 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

**Элементы акробатики и танцевальные движения.** Упор присев. Упор лежа. Полушагалаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

**Лазанье, перелезание, равновесие.** Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (кося). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (кося), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Подбирание предметов во время спуска. Торможение и повороты

способом «плуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Поворот способом «полуплуг». Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

**Игры.** «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

**Эстафеты.** Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять подъем «полуёлочкой».
2. Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.

## 7-9 КЛАССЫ

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

### 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 поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие 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. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). 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 платочка пальцами ног; перекаладывание 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 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. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными 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 и асимметричными положениями 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.

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 уроках легкой атлетики.

#### **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 симметричными и асимметричными 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 вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

*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 симметричными и асимметричными 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 длинную вращающуюся скакалку. 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 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

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

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. 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. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. 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 после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. 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. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180<sup>0</sup>, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Требования к обучающимся:**

1. Знать действия игрока в защите.
2. Уметь выполнять штрафной бросок.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**Игры.** «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

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

### **Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ГИМНАСТИКА**



## Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

### Средства для формирования навыков и умений

**Строевые упражнения.** Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. 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.** Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). 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 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). Перекаты 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 строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

### Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. 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, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

**Игры.** «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

**Эстафеты.** Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь передвигаться коньковым ходом.
2. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 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<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>,

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 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. 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.

### **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 «пругом». 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; 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 (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 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 поднятием 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  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ . 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  $180^{\circ}$ . 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.

## **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<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>. 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<sup>0</sup>. 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), 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 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<sup>0</sup>. 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.

## **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 поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие 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 поднятием 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 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 поднятием 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  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ . 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  $180^{\circ}$ . 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 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. 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.

## 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.



## Тематическое планирование

(5-11 классы)

№ урока		Кол-во часов	Содержание
1	Легкая атлетика (6 ч.)	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение.
2		1	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4 в движении с поворотом.
3-4		2	Старт с опорой на одну руку. Высокий и низкий старт.
5		1	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Прыжок в длину с места.
6		1	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег.
7		Баскетбол (10 ч.)	1
8	1		Передачи мяча отскоком от пола. Передачи мяча при встречном движении игрока.
9	1		Ловля и передачи мяча в парах и тройках, со сменой мест. Ловля и передачи мяча с шагом.
10	1		Вед мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.
11	1		Ведение мяча после ловли. Бросок мяча в кольцо после ведения, 2 шага.
12	1		Бросок мяча в кольцо с места в прыжке. Штрафной бросок.
13-14	2		Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Вырывание и выбивание мяча.
15	1		Действия игрока в защите. Учебная игра.
16	1		Учебная игра.
17-18	Оздоровительная и корректирующая гимнастика (2 ч.)		2
19	Гимнастика (10 ч.)	1	ТБ на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.
20		1	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и обратно сведением. Строевой шаг.

21		1	Упоры. Полу шпагаты.
22-23		2	Группировка, перекаты в группировке. Приставной шаг.
24		1	Комбинация из освоенных элементов.
25-26		2	Лазанье по гимнастической стенке и скамье в различных сочетаниях. Ходьба с перешагиванием через предметы.
27-28	Оздоровительная и корректирующая гимнастика (4 ч.)	2	Ходьба по гимнастической скамье, напольному бревну с различным положением и движением рук. Перелезание через препятствие. Проползание под препятствием.
29		1	ОРУ на гимнастической скамье. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
30		1	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
31-32		2	ОРУ на гимнастической стенке. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
33	Лыжная подготовка (8 ч.)	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.
34		1	Движение по диагонали, противходом, змейкой. Повторение изученных строевых упражнений.
35		1	Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Попеременный двухшажный ход.
36		1	Одновременный двухшажный ход.
37-38		2	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.
39		1	Переход с попеременных ходов на одновременные.
40		1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км)
41		Волейбол (10 ч)	1
42	1		Верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча в парах.
43	1		Передача мяча над собой с перемещением. Передача мяча через сетку.

44-45		2	Нижняя передача мяча. Передача мяча в треугольнике, в кругу. Учебная игра.
46-47		2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
48-49		2	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи.
50		1	Учебная игра.
51	Оздоровительная и корректирующая гимнастика ( 2 ч.)	1	ОРУ с мячами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
52		1	ОРУ с флажками. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
53	Лёгкая атлетика ( 8 ч.)	1	ТБ при выполнении л/а упражнений. Реакция организма на различные физические нагрузки.
54		1	Ходьба и бег скрестными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.
55		1	Бег с изменением направления. Медленный бег.
56		1	Старт из различных исходных положений. Медленный бег.
57		1	Прыжки на 1 и 2 ногах. Прыжки в длину с места.
58		1	Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.
59		1	Метание мяча с разбега на дальность.
60		1	Легкоатлетическая полоса препятствий.
61-62	Оздоровительная и корректирующая гимнастика (8ч.)	2	ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки, стоя у стены.
63		1	Упражнения для формирования правильной осанки, лежа на спине.
64		1	Упражнения для формирования правильной осанки, лежа на животе.
65-66		2	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.
67		1	Упражнения для органов зрения.
68		1	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ 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	11	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	208	195-207	182-194	166-181	165	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	217	204-216	191-203	175-190	174	194	180-193	166-179	150-165	149
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	11	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
		12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
		13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
		14	12	9-11	7-8	5-6	4	18	15-17	10-14	6-9	5
		15	13	10-12	7-9	5-6	4	19	16-18	11-15	6-10	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
		12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
		13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
		14	31	27	23	19	16	20	17	15	12	9
		15	34	30	26	21	18	21	18	16	13	10

№ 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
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	11	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
		12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
		13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
		14	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
		15	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	11	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
		12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8
		13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
		14	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
		15	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
6.	Приседания за 30 сек., раз	11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
		12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
		13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
		14	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
		15	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19

№ 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
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	11	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
		12	1250	1150	1050	950	850	1150	1050	950	850	750
		13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
		14	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
		15	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	11	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
		12	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
		13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
		14	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
		15	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
		12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
		13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
		14	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19
		15	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21

№ 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
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	11	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270
		12	480	450	420	390	360	400	375	350	325	300
		13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330
		14	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360
		15	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390

### **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- -кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий	высо- кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий
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



№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					МАЛЬЧИКИ				
			высо- -кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий	высо- -кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий
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

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					МАЛЬЧИКИ				
			высо- -кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий	высо- -кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий
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
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	16	640	610	580	550	520	520	495	470	435	420
		17	680	650	620	590	560	550	525	500	465	450

**Для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.**

### **Оценивание и итоговая аттестация обучающихся СМГ «А»**

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся СМГ «А» является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть 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.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

## Литература

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.Ш. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 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, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 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. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. - № 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.

16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, 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, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272.

