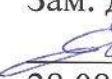


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» п.г.т. Рошинский  
муниципального района Волжский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО учителей физической  
культуры  
Протокол № 1 от 28.08.2015г.

 А.П.Королев

Рабочая программа  
«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 Е.Н.Елизарова  
28.08.2015 г.



*по физической культуре*  
для 1 - 11 классов

2015 год

## **Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов**

Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2005).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.  
Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.  
Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

# **Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов\***

## **Объяснительная записка**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа\* имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в I-IV, V—IX и X-XI классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

\* Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.\*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

## **Раздел 1. I - IV классы**

### **Задачи физического воспитания учащихся I - IV классов**

#### **Задачи физического воспитания учащихся I - IV классов направлены на:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование первоначальных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м		Без учета времени
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0	11,5

## **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для I-IV классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, врашая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (см. табл.).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемых самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 -" 6,8 -" 6,6 -"	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 -" 5,1 -" 5,0 -"	7,6 и выше 7,3 -" 7,0 -" 6,6 -"	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 -" 5,3 -" 5,2 -"
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, сек.	7 8 -5 10	11,2 и выше 10,4 -" 10,2 -" 9,9 -"	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 -" 8,8 -" 8,6 -"	11,7 и выше 11,2 -" 10,8 -" 10,4 -"	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 -" 9,3 -" 9,1 -"
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и выше 110 -" 120 -" 130 -"	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 -" 175 -" 185 -"	85 и ниже 100 -" 110 -" 120 -"	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и выше 155 -" 160 -" 170 -"
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 -" 800 -" 850 -"	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 550 -" 600 -" 1200 -" 1250 -"	500 и менее 550 -" 600 -" 650 -" 1200 -" 1250 -"	600-800 650-850 700-900 750-930	900 и выше 950 -" 1000 -" 1050 -"
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 2 -"	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 -" 7,5 -" 8,5 -"	2 и ниже 2 -" 2 -" 3 -"	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 -" 13,0 -" 14,0 -"
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 1 -"	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 -" 5 -" 5 -"	- - - -	- - - -	- - --
		на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- 3 -" 3 -" 4 -"	2 и ниже 3 -" 3 -" 4 -"	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 -" 16 -" 18 -"

## ЧАСТЬ I УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 1.1. Цели и задачи

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование первоначальных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми в свободное время. В процессе уроков учитель должен определять предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

### 1.2. Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости нагрузок учащимися, их подготовленности, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с температурными и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном выполнении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т.д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критерииов оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

**1.3. Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного  
материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых)<sup>\*1</sup> занятиях в неделю  
I—IV классы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1.	<b>Базовая часть</b>	52 (78)	52 (78)	52 (78)	52 (78)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.4	Легкоатлетические упражнения	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.6	Плавание <sup>*2</sup>				
2.	<b>Вариативная часть</b>	16 (24)	16 (24)	16 (24)	16 (24)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	8 (12)	8 (12)	8 (12)	8 (12)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8 (12)	8 (12)	8 (12)	8 (12)

\* Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. Начало программы см. в журнале «Физическая культура в школе» № 1 за 2004 г., с. 30.

<sup>\*1</sup> В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю. При четырех занятиях в неделю и более время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

<sup>\*2</sup> В школах, имеющих соответствующие условия, приступать к обучению плаванию можно с I класса.

Время на прохождение этого материала (10-12 час. при двухразовых, 16-18 час. при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

## **1.4. Базовая часть содержания программного материала**

### **1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. I—IV классы**

**Естественные основы.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и

соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны*. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин., постепенно довести до 30-60 мин. (температура воздуха от +22 до -16°C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин. и больше. *Солнечные ванны*. В средней полосе между 9-11 час. от 4 до 60 мин. (на всё тело). *Водные процедуры*. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 сек. (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном. 90-120 сек. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. *Хождение босиком*. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 сек.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

#### **1.4.2. Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности; самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться с многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их со сверстниками в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет школу мяча. Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### **Программный материал по подвижным играм I—IV классы**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

I-IV классы. «К своим флагкам», «Два мороза», «Пятнашки».

III-IV классы. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», игры из I-IV классов.

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

I-IV классы. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

III-IV классы. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

I-IV классы. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

III-IV классы. Все игры из I-IV классов.

*Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.*

I класс. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

II класс. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

III класс. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

IV класс. Игры для III класса. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.*

I-II классы. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

III — IV классы. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.*

I-II классы. При соответствующей игровой подготовке игры, рекомендованные для III и IV классов.

III-IV классы. «Борьбаза мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

*Знания о физической культуре. I — IV классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.*

*Самостоятельные занятия. 1-1У классы. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.*

#### **1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал I - IV классовходят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин. на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, гимнастическими палками, флагами, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Учитель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

## **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики I—IV классы**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*

I-IV классы. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, фляжками.

III — IV классы. Совершенствование в упражнениях, освоенных в I-IV классы.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*

I класс. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

II класс. Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

III класс. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине мост. Комбинация из освоенных элементов.

IV класс. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.*

I-IV классы. Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

III класс. Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

IV класс. Вис за весом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

*Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

I класс. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

II класс. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

III класс. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

IV класс. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*

I класс. Перелезание через гимнастического коня.

II-III классы. Совершенствование в освоенных ранее упражнениях.

IV класс. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и сосок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.*

I класс. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

II класс. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

III класс. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

IV класс. Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

## *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

I класс. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

II класс. III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

III класс. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

IV класс. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

## *Освоение строевых упражнений.*

I класс. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

II класс. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

III класс. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи тайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

IV класс. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

## *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.*

I-II классы. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

III-IV классы. Совершенствование в уже освоенных упражнениях.

## *Знания о физической культуре.*

I -IV классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

## *Самостоятельные занятия.*

I-IV классы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

### **1.4.4. Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Всё это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство творчества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

## **Программный материал**

### **по легкоатлетическим упражнениям I—IV классы**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

I-II классы. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

III-IV классы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.*

I-II классы. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

III-IV классы. То же, что в 1-11 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

I класс. Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

II класс. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

III класс. Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

IV класс. Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*

I-II классы. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

I класс. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования в беге до 30 м.

II класс. Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнования в беге до 30 м.

III-IV классы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

III класс. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м.

IV класс. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

I класс. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

II класс. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).

III класс. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

IV класс. На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впоследствии на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

I класс. Игры с прыжками, с использованием скакалки.

II класс. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

III класс. Эстафеты с прыжками на одной(до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

IV класс. То же, что в III классе.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

I класс. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с

расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

II класс. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

III класс. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

IV класс. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

#### *Знания о физической культуре.*

I-II классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

III-IV классы. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

#### *Самостоятельные занятия.*

I-II классы. Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

III—IV классы. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **1.4.5. Лыжная подготовка**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит: ознакомить детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучить основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся при слабом ветре (не более 2 м/сек), при температуре не ниже -15°. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5°, в южных — примерно на столько же повышенна. Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, обеспечить порядок и дисциплину. Учебные лыжни могут иметь форму круга, «гребенки», отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

### **Программный материал по лыжной подготовке I—IV классы**

#### *Освоение техники лыжных ходов.*

I класс. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

II класс. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

III класс. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

IV класс. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### *Знания о физической культуре.*

I-IV классы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

#### **1.4.6. Плавание**

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, чувству ритма. Систематические занятия плаванием способствуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания.

В школах, имеющих соответствующие условия, можно приступать к обучению с I класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, открытые водоемы в теплое время года, занятия плаванием в загородных лагерях. Большую помощь в этом деле могут оказать родители.

### **Программный материал по плаванию I—IV классы**

*Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.*

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплытие одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.

*Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.*

Повторное проплытие отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде. Знания о физической культуре.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

*Самостоятельные занятия.*

Специальные упражнения, рекомендованные программой для освоения умений плавать.

### **1.5. Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего зимним видам спорта.

## **ЧАСТЬ II**

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня**

К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеизложенных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

**Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).** Ее цель — повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их напредстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего урок в данном классе. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

**Физкультминутки.** Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Время проведения и содержание физкультминутки определяются учителем, ведущим урок. Содержание долж-

но варьироваться, его необходимо доводить до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультурные минутки рекомендуются также во время выполнения домашних заданий.

**Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах (час здоровья).** Их целью являются активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазания и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др.

Продолжительность подвижных перемен 15- 45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурного учителя и учащихся дежурного класса. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны изменяться.

**Ежедневные занятия в группах продленного дня.** Их назначение — активный отдых, повышение физической и умственной работоспособности, приобщение учащихся к систематическим занятиям, достижение необходимого объема двигательной активности. Содержание занятий включает в себя упражнения, рекомендованные для подвижных перемен, с учетом интересов и желаний учащихся. Продолжительность занятий 45-60 мин. Важнейшими условиями их проведения являются отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

Организация спортивного часа возлагается на воспитателей групп продленного дня, а проведение осуществляют учителя физической культуры, воспитатели, инструкторы физической культуры, учащиеся старших классов, однако перед началом таких занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности.

### **ЧАСТЬ III** **Внеклассная работа**

Данный раздел программы объединяет со-держание внеклассных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Количество спортивных секций и кружков по предложению учителя физической культуры определяется администрацией школы.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

#### **Примерное содержание занятий**

##### *Группы и кружки общей физической подготовки*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

##### *Кружки физической культуры*

*Гимнастика.* Опорные прыжки: прыжок в упор присев, прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание, вис присев на нижней жерди, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, сосок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, сосок прогнувшись, сосок махом назад; *акробатика:* переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории «Б».

*Плавание.* Упражнения для освоения с водной средой: скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брасом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки; старт из воды; повороты; игры на воде.

*Настольный теннис.* Основная стойка, хват ракетки, разновидность ударов, подач, приемов мяча; двусторонняя игра.

*Лыжный спорт.* Передвижение попеременным дзухшажным ходом, подъемы полуелочкой и лесенкой; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение с равномерной скоростью до 2 км.

*Конькобежный спорт.* Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

*Бадминтон.* Основная стойка, хват ракетки, удары, подачи, прием мяча, двусторонняя игра.

*Мини-баскетбол.* Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

*Мини-гандбол.* Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

*Футбол.* Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

*Мини-волейбол.* Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

*Туристская подготовка.* В IV классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

## Часть IV

### Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

В четвертую часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

#### Примерное содержание

*Дни здоровья и спорта* включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

*Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, между школами и др.).*

*Физкультурные праздники.* Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады.

Туристские слеты.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (см. табл.).

#### Примерный объем двигательной активности учащихся I—IV классов

Класс	Еже-дневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физической культуры в группе продленного дня, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, час, мин.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Физкультминутки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин.	Спортивный час в группе продленного дня, час.			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
I	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.10	6-8	Ежемесячно	10-15
II	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20
III	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20
IV	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20

## **Раздел 2. V-IX классы**

### **Задачи физического воспитания учащихся V—IX классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

на содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Уровень развития**

##### **физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Знать:**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2,0 км, мин., сек. Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	8.50 16.30	10.20 21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыроков, сек. Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

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

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

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

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

*Уровень физической культуры,* связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физи- ческие спосо- бности	Контрольное упражнение (текст)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Ско- рост- ные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Ско- ростно- сило- вые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выно- сливость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтяги- вание на высо- кой перекла- дине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12- 10	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

## ЧАСТЬ I

### УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**(V-X классы)**

#### 1.1. Цели и задачи

На уроках физической культуры в V—IX классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся V—IX классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания во-левых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

## **1.2. Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроках достигаются четкой постановкой общей, цели физического воспитания в школе, педагогическими задачами по освоению конкретного раздела или темы программы, результатами обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, а также приобретением умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилиению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту учащихся, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программируемое обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В V—IX классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям, при развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических

требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программирующее обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правилами соблюдения личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в V—IX классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и результатов товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем их двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре, особенно предусматривая содержание вариативной части программы, следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (8-10 час. при двухразовых, 14-16 час. При трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также имеющим большое прикладное значение упражнениям зимних видов спорта.

**1.3. Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
(сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю V-IX классы.**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)*				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50 (75)	50 (75)	54 (81)	56 (84)	56 (84)
1.1	Основы знаний о физической культуре			В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)	12 (18)
1.6	Элементы единоборств	-	-	4 (6)	6 (9)	6 (9)
1.7	Плавание					
2	<b>Вариативная часть</b>	18 (27)	18 (27)	14 (21)	12 (18)	12 (18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10 (15)	10 (15)	8 (12)	6 (9)	6 (9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8 (12)	8 (12)	6 (9)	6 (9)	6 (9)

\* В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

#### **1.4. Базовая часть содержания программного материала**

##### **1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания. Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8°C), очень холодные (ниже 0°C). *Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтиранье. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке +70...+90°C (2-3 захода по 3-7 мин.).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### **1.4.2. Спортивные игры**

С V класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, лапту, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с V класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### **Программный материал по спортивным играм Баскетбол**

##### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

V—IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

##### **Освоение ловли и передач мяча.**

V-VI классы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

VII класс. Тоже, но с пассивным сопротивлением соперника.

VIII—IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

##### **Освоение техники ведения мяча.**

V—VI классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

VII класс. Тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.

УШ-1Х классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

#### *Овладение техникой бросков мяча.*

V—VI классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

VII класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

УШ-1Х классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

#### *Освоение индивидуальной техники защиты.*

V—VI классы. Вырывание и выбивание мяча.

VII класс. Перехват мяча.

VII1—IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

V—IX классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### *Освоение тактики игры.*

V—VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

VII класс. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

VIII класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

IX класс. Взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

#### *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V—VI классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VII класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

VIII -1Х классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

## **Гандбол**

#### *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V—IX классы. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

#### *Освоение ловли и передач мяча.*

V—VI классы. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

VII к л а с с. То же, но с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

VIII-1Х классы. Совершенствование уже освоенного.

#### *Освоение техники ведения мяча.*

V—VI классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

VII класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

VIII—IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

#### *Овладение техникой бросков мяча.*

V—VI классы. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

VII класс. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

VIII класс. Совершенствование в изученных элементах. Семиметровый штрафной бросок.

IX класс. Совершенствование в изученных элементах игры. Бросок из опорного положения с отклонением туловища.

#### *Освоение индивидуальной техники защиты.*

V—VI классы. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

VII класс. Перехват мяча. Игра вратаря.

VIII —IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и*

*координационных способностей.*

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### *Освоение тактики игры.*

V—VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».

VII классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).

VIII класс. Совершенствование в изученных элементах игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

IX класс. Совершенствование в изученных элементах игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

V—VI классы. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VII класс. Игра по правилам мини-гандбола.

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам гандбола.

## **Футбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V—IX классы. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

#### *Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*

V--VI классы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

VII класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

VIII класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

IX класс. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

#### *Освоение техники ведения мяча.*

V—VI классы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

VII—VIII классы. То же, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

IX класс. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

#### *Овладение техникой ударов по воротам.*

V—IX классы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

#### *Освоение индивидуальной техники защиты.*

V—VI классы. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.

VII классы. То же и перехват мяча.

VIII—IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### *Освоение тактики игры.*

V—VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

VII класс. То же, но позиционное нападение с изменением позиций.

VIII—IX классы. Совершенствование в изученных элементах игры.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

V—IX классы. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

V—IX классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

V-VII классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

VIII класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

IX класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..*

V—VII классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

VIII — IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

V—VI классы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

VII класс. То же, но через сетку.

VIII класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

IX класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

V-VIII класс.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

IX класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

V-VI классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

VII—VII11 классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

IX класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне3. Игра в защите.

*Знания о физической культуре.*

V—IX классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

V—IX классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

V—IX классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помочь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Развитие координационных способностей\*:ориентирование в пространстве, быстрая реакция и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.*

V—IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости.*

V—IX классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.

V—IX классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в

течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

\* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

#### **1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-1У классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировка гимнастических упражнений. Для повышения интереса, со-действия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

#### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

##### *Освоение строевых упражнений.*

V класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

VI класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

VII класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

VIII класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

IX класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

##### *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

V-IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

##### *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

V-VII классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

VIII—IX классы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

##### *Освоение и совершенствование висов и упоров.*

V класс. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

VI класс. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад сосок; сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом. Девочки: насок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

VII класс. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад сосок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

VIII класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, сосок.

IX класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

#### *Освоение опорных прыжков.*

V класс. Вскок в упор присев, сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

VI класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

VII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

VIII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

IX класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

#### *Освоение акробатических упражнений.*

V класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

VI класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

VII класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат.

VIII класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

IX класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

#### *Развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

#### *Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

V—IX классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.

V—IX классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

#### *Развитие гибкости.*

V—IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

#### *Знания о физической культуре.*

V—VII классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

VIII—IX классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

#### *Самостоятельные занятия.*

V—IX классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями.

V—VII классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

VIII—IX классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

#### **1.4.4. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с V класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в V-VII классах являются прыжки в длину с разбегом согнув ноги, в высоту с разбегом перешагивания. В VII—IX классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать их во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

#### **Программный материал по легкой атлетике**

##### *Овладение техникой спринтерского бега.*

V класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.  
Бег на результат 60 м.

VI класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.  
Бег на результат 60 м.

VII класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  
Бег на результат 60 м.

VIII—IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.  
Бег на результат 100 м. (В IX классе — совершенствование.)

##### *Овладение техникой длительного бега.*

V класс. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

VI класс. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

VII класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 1500 м.

VIII—IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.).  
Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

##### *Овладение техникой прыжка в длину.*

V—VI классы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

VII класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

VIII—IX классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

##### *Овладение техникой прыжка в высоту.*

У-УИ классы. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

VII1-1X классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

##### *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

V класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

VI класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

VII класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

VIII класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

IX класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

#### *Развитие выносливости.*

У-УИ классы. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

VIII—IX классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

У-1Х классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).

#### *Развитие скоростных способностей.*

V—IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

#### *Развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII—IX классах — совершенствование).

#### *Знания о физической культуре.*

V -1Х классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### *Самостоятельные занятия.*

V—IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### *Овладение организаторскими способностями.*

V—IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помочь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

### **1.4.5. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся учатся на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы занятия не имели отрицательного эффекта.

## **Программный материал по лыжной подготовке**

*Освоение техники лыжных ходов.*

V класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

VI класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

VII класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

VIII класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Какпо часам», «Биатлон».

IX класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания о физической культуре.*

V—IX классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **1.4.6. Элементы единоборств**

Начиная с VII класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств; во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, и прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение можно выделить из вариативной части программы.

### **Программный материал по элементам единоборств (VII—IX классы)**

*Овладение техникой приемов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*Развитие координационных способностей.*

Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания о физической культуре.*

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

*Овладение организаторскими способностями.*

Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

### **1.4.7. Плавание**

Если в начальной школе главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то в V—IX классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в V—IX классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов.

Из 45 мин. урока до 30 мин. следует проводить в воде. Остальное время отводится обще-развивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

С учащимися, которые не освоили плавание и только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно освоившими плавательные навыки, можно использовать и более сложный материал.

### **Программный материал по плаванию (V—IX классы)**

#### *Освоение техники плавания.*

V—VII классы. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

VIII—IX классы. Совершенствование уже освоенного. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

#### *Развитие выносливости.*

V—IX классы. Повторное проплыивание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплыивание до 400 м. Игры и развлечения в воде (обучение и совершенствование).

#### *Развитие координационных способностей.*

V—IX классы. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения в воде (обучение и совершенствование).

#### *Знания о физической культуре.*

Названия упражнений и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль (обучение и совершенствование).

#### *Самостоятельные занятия.*

V—IX классы. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

#### *Овладение организаторскими способностями.*

V—IX классы. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

### **1.5. Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

## **ЧАСТЬ II**

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня**

К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их. В частности, можно включать элементы точечного массажа, самомассажа, приемы психорегуляции и др.

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

**Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).** Ее цель — повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, а непосредственное осуществление возлагается на инструктора физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

**Физкультминутки.** Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры, должно быть вариативным по проведению, доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультурные минутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

**Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах (час здоровья).** Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазания и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15-45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

### ЧАСТЬ III

#### Внеклассная работа

##### Примерное содержание занятий. (V—VII классы)

##### *Группы общей физической подготовки*

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др.

##### *Спортивные секции*

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

**Гимнастика.** Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах, сед на левом бедре, угол, сосоки углом; равновесие на бревне — ходьба приставным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, сосок прогнувшись; акробатика — кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории «Б». Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая — упор, оборот верхом, вис прогнувшись, прогнувшись углом; брусья — упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, сосок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

**Бадминтон.** Стойки; хват ракетки, удары справа и слева.

**Баскетбол.** Стойки; передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой руками; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Стойки игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Гандбол.** Стойки; передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

**Настольный теннис.** Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

**Хоккей.** Бег на коньках лицом и спиной вперед; торможение и повороты; прямой бросок с широким замахом; ведение шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; прием шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловушкой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра.

**Легкая атлетика.** Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель, кросс 1,5-2 км.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы, прохождение дистанции до 3 км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

**Конькобежный спорт.** Скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

**Туристская подготовка.** В V—VII классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности.

### VIII—IX классы

#### Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Бег на лыжах и коньках. Спортивные и подвижные игры. Элементы единоборств и др.

#### Спортивные секции

**Гимнастика.** Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; сосок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; полуспагат, танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — углом махом одной ногой и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сосок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории «Б».

**Легкая атлетика.** Бег на 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьера; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

**Бадминтон.** Подачи; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра,

**Баскетбол.** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действия двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

**Хоккей.** Ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарем шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

**Гандбол.** Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попере-ременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий.

**Туристская подготовка.** Ежегодно проводится не менее 4 походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2 дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

## ЧАСТЬ IV

### Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

В четвертую часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

#### Примерное содержание

**Дни здоровья и спорта.** Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

**Подвижные игры и внутришкольные соревнования.** По видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

#### Спартакиады. Туристские слёты. Походы.

**Физкультурные праздники.** Аттракционы, соревнования по специальным программам и др. Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (см. таблицу).

#### Примерный объем двигательной активности учащихся (V—IX классов)

Класс	Еже-днев-ный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физи-ческой культуры в не-делю, час.	Внеклассные формы заня-тия: спортив-ные секции, кружки физи-ческой куль-туры, группы ОФП, в неделю, час, мин.	Общешкольные мероприятия		Само-стоятель-ные занятия, мин.
		Гимна-стика до учеб-ных за-нятий, мин.	Физкуль-минутки на уро-ках, мин.	Подвиж-ные пере-мены, мин.	Спортив-ный час в группе продлен-ного дня, час.			Участие в соревно-ваниях в учебном году, кол-во раз	Дни здорово-вья и спорта	
V	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1.50	8-10	Ежеме-сячно	20-25
VI	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1.50	8-10	Ежеме-сячно	20-25
VII	2	6-8	-	15-20	1	2-3	2	8-10	Ежеме-сячно	20-25
VIII	2	6-8	-	15-20	-	2-3	2	10	Ежеме-сячно	25-30
IX	2	6-8	-	15-20	-	2-3	2	10	Ежеме-сячно	25-30

### **Раздел 3. X-XI классы**

#### **Задачи физического воспитания учащихся X-XI классов**

Задачи физического воспитания учащихся X—XI классов направлены на:

содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестройки двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Объяснить:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

##### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

##### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

##### **Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
судейство соревнований по виду спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;  
эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	13.50 -	- 10.00

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревнеили разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей (см. табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Уровень физической культуры,** связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	-	-	-	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

## Часть I

### Уроки физической культуры

#### 1.1. Цели и задачи

На уроках физической культуры в X—XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего среднего образования — содействия всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестройки и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

#### 1.2. Организационно-методические указания

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Их необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменения отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличающиеся большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Больше внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении различного материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств, свойственных этому возрасту. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработаны структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климато-географические особенности региона проживания, состояния материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы.

В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных

упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. Вопросы планирования и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, нагрузке и отдыху, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность к вопросам физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатах, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6-8 час. при двухразовых и 12-14 час. при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5).

### Раздел 3. X-XI классы

#### 1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых)<sup>1</sup> занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	58 (87)	58 (87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	12 (18)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	12 (18)
1.6	Элементы единоборств	6 (9)	6 (9)
1.7	Плавание		
2	<b>Вариативная часть</b>	10 (15)	10 (15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6 (9)	6 (9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4 (6)	4 (6)

<sup>1</sup> В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

## **1.4. Базовая часть содержания программного материала**

### **1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-ХI классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **1.4.2. Спортивные игры**

В Х—XI классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр<sup>1</sup>, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча),

увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в X—XI классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

<sup>1</sup> В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

### **Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы) Баскетбол (юноши и девушки).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

### **Гандбол (юноши и девушки).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

*Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

## **Волейбол (юноши и девушки).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.*

*Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.*

*Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.*

*Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.*

*Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.*

*Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.*

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

## **Футбол (юноши).**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.*

*Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.*

*Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.*

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

*Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.*

*Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).*

Упражнения<sup>1</sup> по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие выносливости.*

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия по разделу.*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими способностями.*

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

<sup>1</sup> Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

### **1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материинства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (Х-Х1 классы)**

##### *Совершенствование строевых упражнений.*

*Юноши и девушки.* Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

##### *Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.*

*Юноши и девушки.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

##### *Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.*

*Юноши.* С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

*Девушки.* Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

##### *Освоение и совершенствование висов и упоров.*

*Юноши.* Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, сосок махом назад.

*Девушки.* Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом сосок.

##### *Освоение и совершенствование опорных прыжков.*

*Юноши.* Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (Х классы) и 120-125 см (XI классы).

*Девушки.* Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

##### *Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*

*Юноши.* Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Девушки.* Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

### *Развитие координационных способностей.*

*Юноши, девушки.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостице, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

### *Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

*Юноши.* Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

*Девушки.* Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

*Юноши и девушки.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

### *Развитие гибкости.*

*Юноши и девушки.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### *Знания о физической культуре.*

*Юноши и девушки.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### *Самостоятельные занятия.*

*Юноши и девушки.* Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### *Овладение организаторскими способностями.*

*Юноши и девушки.* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

## **1.4.4. Легкая атлетика**

### **в X —XI классах**

В X —XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в VIII — IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

## **Программный материал по легкой атлетике (Х-Х1 классы)**

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

*Юноши и девушки.* Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

*Совершенствование техники длительного бега.*

*Юноши.* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки.* Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

*Юноши и девушки.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.*

*Юноши и девушки.* Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

*Юноши.* Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Девушки.* Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

*Юноши и девушки.* Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

*Юноши и девушки.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных способностей.*

*Юноши и девушки.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*Развитие координационных способностей.*

*Юноши и девушки.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.*

*Юноши и девушки.* Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.*

*Юноши и девушки.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Овладение организаторскими способностями.*

*Юноши и девушки.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

### **1.4.5. Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно

использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

### **Программный материал по лыжной подготовке в X—XI классах**

*Освоение техники лыжных ходов.*

*X класс.* Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

*XI класс.* Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

*Знания о физической культуре.*

**X—XI классы.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **1.4.6. Элементы единоборств**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в У1И-1Х классах, следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть, для глубокого освоения этого вида следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

### **Программный материал по элементам единоборств (X-X1 классы, юноши и девушки)**

*Освоение техники владения приемами.*

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

*Развитие координационных способностей.*

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания о физической культуре.*

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

*Овладение организаторскими способностями.*

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

#### **1.4.7. Плавание**

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, проводить их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и заниматься в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включить игры и эстафеты на воде.

В X—XI классах следует усилить акцент на использование водных процедур, занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, формирования умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

### **Программный материал по плаванию (Х-Х1 классы, юноши и девушки)**

*Закрепление изученных способов плавания.*

Плавание изученными спортивными способами.

*Освоение плавания прикладными способами.*

Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

*Развитие выносливости.*

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыивание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

*Развитие координационных способностей.*

Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

*Знания о физической культуре.*

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Дворачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

*Овладение организаторскими способностями.*

Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

### **1.5. Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

## **ЧАСТЬ II**

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**

Во второй части программы представлены цели и задачи, содержание, организационно-методические указания физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

(Подробнее см. материал части II для V—IX классов данной программы.)

## **ЧАСТЬ III**

### **Внеклассная работа**

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

### **Примерное содержание занятий Группы общей физической подготовки**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

## **Спортивные секции**

*Общая физическая подготовка.* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

*Гимнастика. Девушки:* опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); акробатика — два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой ногой в упор верхом, вис лежа на бедрах, вис присев, подъем рывком вперед в упор, спад в вис лежа, соскок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, полушагат, шаги польки, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

*Юноши:* опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперед, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъем разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья — из размахивания в упоре махом вперед угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперед угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперед соскок поворотом.

Классификационная программа категории «Б» (юноши и девушки).

*Бадминтон.* Передвижения. Одиночная, парная, смешанная игра.

*Легкая атлетика.* Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

*Баскетбол.* Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

*Гандбол.* Броски в ворота — согнутой рукой сверху с места, после остановки, согнутой рукой сверху в прыжке, с падением вперед, в прыжке с падением вперед, с падением в сторону, согнутой рукой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи — вбрасывание; финты; двусторонняя игра.

*Волейбол.* Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

*Футбол.* Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полупета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом, боковой частью стопы, серединой подъема, голеню, грудью; финты; тактические приемы в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, выбрасывание, выбивание.

*Борьба.* Приемы самостраховки. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом сбоку шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя — бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

*Хоккей.* Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы — с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы — без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы — крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приемы силовой борьбы — остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приемы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приемы игры вратаря; двусторонняя игра.

*Настольный теннис.* Удары мяча — без вращения, с нижним и верхним вращением. Тактические приемы — атакующего против защитника, защитника против атакующего. Парная игра.

*Ритмическая гимнастика.* И.п. — о.с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочередное и одновременное поднимание плеч с подниманием на носки. Поднимание рук в стороны-вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счет. Поворот туловища вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнувшего туловища вперед с одновременным подниманием одной руки вперед, другой в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноименной ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочередное поднимание согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лежа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лежа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, с движениями рук, поворотами туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

*Туристская подготовка.* Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

*Военно-прикладная подготовка.* Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты 600 г из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

## **Часть IV**

### **Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В IV часть программы включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слетов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

#### **Примерное содержание**

*Дни здоровья и спорта.* Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

*Туристские походы и слеты.*

*Физкультурные праздники.* Аттракционы, соревнования по специальным программам и др. Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся (см. табл.).

#### **Примерный объем двигательной активности учащихся X — XI класса**

Класс	Ежеднев- ный объем времени занятий, час.	Физкультурно- оздоровительные мероприятия		Уроки физкультуры в неделю, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической куль- туры, группы ОФП в неделю, час.	Общешкольные мероприятия	Само- стоя- тель- ные заня- тия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Подвиж- ные пере- мены, мин.				
X	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежеме- сячно
XI	2	6-8	15-20	2-3	2	10	Ежеме- сячно

## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 "- 6,8 "- 6,6 "-	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 "- 5,1 "- 5,0 "-	7,6 и выше 7,3 "- 7,0 "- 6,6 "-	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 "- 5,3 "- 5,2 "-
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, сек.	7 8 -5 10	11,2 и выше 10,4 "- 10,2 "- 9,9 "-	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 "- 8,8 "- 8,6 "-	11,7 и выше 11,2"- 10,8"- 10,4"-	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 "- 9,3 "- 9,1 "-
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и выше 110"- 120"- 130"-	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165"- 175"- 185"-	85 и ниже 100"- 110"- 120"-	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и выше 155"- 160"- 170"-
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750"- 800"- 850"-	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 550"- 600"- 1200"- 1250"-	500 и менее 550"- 600"- 650"-	600-800 650-850 700-900 750-930	900 и выше 950"- 1000"- 1050"-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1"- 1"- 2"-	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5"- 7,5"- 8,5"-	2 и ниже 2"- 2"- 3"-	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5"- 13,0"- 14,0"-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1"- 1"- 1"-	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4"- 5"- 5"-	- - - -	- - - -	- - --
		на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3"- 3"- 4"-	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14"- 16"- 18"-

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контрольное упражнение (текст)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Ско- рост- ные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Ско- ростно- сило- вые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выно- сливость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтяги- вание на высо- кой перекла- дине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12- 10	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координатационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	- -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### Примерный объем двигательной активности учащихся I—IV классов

Класс	Еже-дневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физической культуры в группе продленного дня, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, час, мин.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Физкультминутки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин.	Спортивный час в группе продленного дня, час.			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
I	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.10	6-8	Ежемесячно	10-15
II	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20
III	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20
IV	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	6-8	Ежемесячно	15-20

### Примерный объем двигательной активности учащихся (V—IХ классов)

Класс	Еже-дневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физической культуры в группе продленного дня, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП, в неделю, час, мин.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Физкультминутки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин.	Спортивный час в группе продленного дня, час.			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
V	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1.50	8-10	Ежемесячно	20-25
VI	2	5-7	5	15-20	1	2-3	1.50	8-10	Ежемесячно	20-25
VII	2	6-8	-	15-20	1	2-3	2	8-10	Ежемесячно	20-25
VIII	2	6-8	-	15-20	-	2-3	2	10	Ежемесячно	25-30
IX	2	6-8	-	15-20	-	2-3	2	10	Ежемесячно	25-30

### Примерный объем двигательной активности учащихся X —XI класса

Класс	Ежедневный объем времени занятий, час.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия			Уроки физкультуры в неделю, час.	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, час.	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин.	Подвижные перемены, мин.				Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
X	2	6-8	15-20	2-3	2	2	10	Ежемесячно	25-30
XI	2	6-8	15-20	2-3	2	2	10	Ежемесячно	30-35



