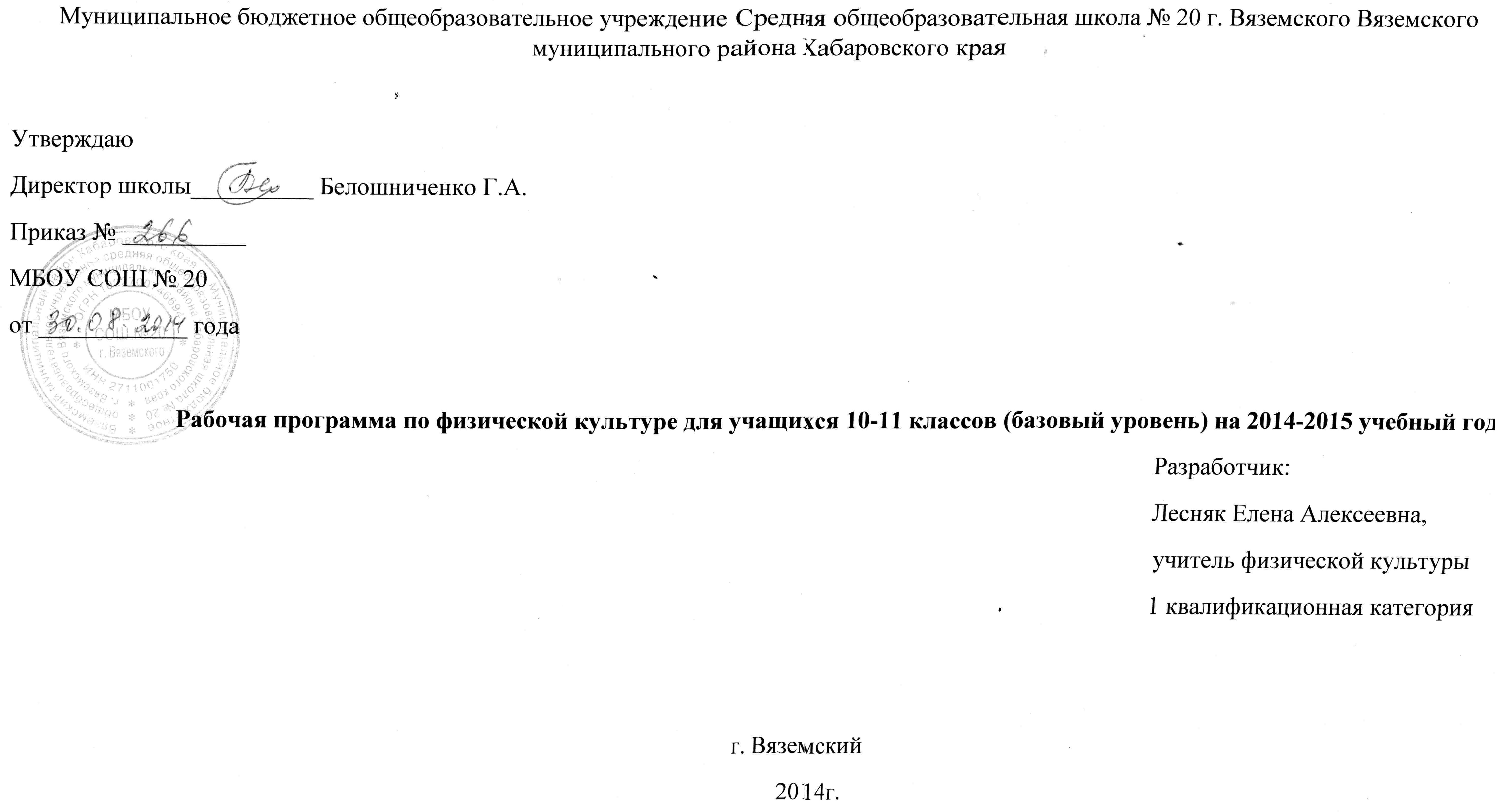
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе программы А. П. Матвеева с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

**Вклад учебного предмета в общее образование ребенка**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Основное описание курса.**

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач:**

— развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

 — овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;  
 — приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов Примерных программ по данной дисциплине, с учетом расположения образовательного учреждения, климатических условий региона, материально-технической базы школы, запросов родителей и детей, согласно Базисному учебному плану, который отводит на занятия физической культурой 3 часа в неделю, 204 часа в год учебного времени для учащихся 10-11 классов.

**Особенности содержания курса**

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений, навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирование самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Упражнения, как известно, представляют собой строго заданный учителем алгоритм действий с определенной последовательностью, дозированностью, предусматривающей определенное качество выполнения. Учебные же задания определяются сущностью поставленных перед учащимися конкретных задач, которые они должны решить самостоятельно. Другими словами, школьники должны научиться сами определять средства и методы знаний, уметь организовать для них место и, что самое главное, самостоятельно определять эффективность решения всех этих задач. При этом им необходимо ориентироваться на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Подобный перевод на самостоятельное выполнение учебных заданий позволяет обеспечить активное включение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями.

Следующей отличительной особенностью программы является предоставляемое учителю физической культуры право вводить в учебный процесс дополнительные темы и отдельные дидактические единицы, сокращать или упрощать предлагаемый в примерных программах учебный материал. При этом необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушать логику распределения программного содержания по годам обучения и не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Программа рассчитана на проведение **3 уроков в неделю**. Согласно Приказу Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета по физической культуре и спорту России, Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» (от 16.07.2002, № 2715/227/166/19) в недельный объем учебной нагрузки учащихся дополнительно вводится третий урок физической культуры.

В программу не включена тема «Плавание» в связи с отсутствием условий для занятий. В раздел «Резерв времени учителя» включены элементы художественной гимнастики (упражнения с предметами: обруч, мяч, лента, скакалка) из программы «Физическая культура. Гимнастика» под редакцией И.А. Винер - 4 часа. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся, учитель использует «Губернаторские состязания». Для этого также из резервного времени было выделено 2 часа (1 час в 1 четверти и 1 час в четвертой четверти). Остальное резервное время занимает тема «лыжная подготовка» - 4 часа.

**Основное содержание**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
      Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.  
      В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.  
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,*который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой*(юноши)»,*«Упражнения в системе занятий шейпингом *(девушки)*», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».  
      Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.*Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.  
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

**Формы организации и примерное планирование образовательного процесса.**

В средней (полной) школе *урочные формы*учебных занятий физической культурой приобретают все более *самостоятельный характер,*т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | |
| **Класс** | |
| **X** | **XI** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **8** | **6** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 3 | 2 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания | 4 | 2 |
| 3 | Спортивная подготовка | 1 | — |
| 4 | Прикладно ориентированная физическая подготовка | — | 2 |
| **II** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4** | **4** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 2 | 2 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | 2 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **80** | **82** |
| 1 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой | 10 | 10 |
| 2 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой | 36 | — |
| 3 | Упражнения в системе занятий шейпингом |
| 4 | Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами | — | 36 |
| 5 | Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки |
| 6 | Упражнения в системе спортивной подготовки | 28 | 30 |
|  | Баскетбол | 5 | 5 |
|  | Волейбол | 5 | 5 |
|  | Легкая атлетика | 6 | 8 |
|  | Гимнастика | 6 | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 6 | 6 |
| 7 | Упражнения культурно-этнической направленности | 6 | 6 |
| **IV** | **Резерв времени учителя** | **10** | **10** |
|  | Художественная гимнастика | 4 | 4 |
|  | Лыжная подготовка | 4 | 4 |
|  | Губернаторские тесты | 2 | 2 |
| **V** | **Всего** | **102** | **102** |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**  
      **знать/понимать**  
      — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;  
      — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
      — правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  
      **уметь**  
      — выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);  
      — выполнять простейшие приемы самомассажа;  
      — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  
      — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  
      — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
      **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с | 14,2 1.30 | 17,2 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз | 12 — 200 50 | — 16 175 30 |
| Выносливость | Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с | 9.30 — | — 4.30 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**   
       — повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

— подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;  
       — организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  
       — активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Книгопечатная продукция** | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по ФК | 1 |  |
| 2 | Стандарт среднего (полного) общего образования ФК (базовый уровень) | 1 |  |
| 3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по ФК (профильный уровень) | 1 |  |
| 4 | Примерная программа по ФК основного общего образования | 1 |  |
| 5 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (базовый уровень) | 1 |  |
| 6 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (профильный уровень) | 1 |  |
| 7 | Авторские рабочие программы по ФК культуре | 3 |  |
| 8 | Учебники по ФК | 20  20  20 | Учебник «Физическая культура», 6-7 класс автор А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2010 г.,  Учебник «Физическая культура» 8-9 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2009 г.  Учебник «Физическая культура» 10-11 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2010 г. |
| 9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 | Папка с разработками и карточками для работы с учащимися на уроке |
| 10 | Научно-популярная и художественная литература по ФК, спорту, олимпийскому движению |  | Олимпийские учебники, журналы, книги |
| 11 | Методические издания по ФК для учителей |  | Учебно – методические пособия авторов С.С Татарченковой, Г.Н. Паневиной, А.А Зданевича и т.д. |
| 12 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 2 | Губернаторские состязания, легкоатлетическое четырехборье |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 13 | Телевизор | 1 |  |
| 14 | Мультимедийный компьютер с учебными дисками | 1 |  |
| 15 | Сканер | 1 |  |
| 16 | Принтер лазерный | 1 |  |
| **Учебно–практическое и учебно-лабораторное оборудование**  **Гимнастика** | | | |
| 17 | Стенка гимнастичес­кая | 8 |  |
| 18 | Бревно гимнастичес­кое напольное | 1 |  |
| 19 | Бревно гимнастичес­кое высокое | 1 |  |
| 20 | Козел   гимнастичес­кий | 1 |  |
| 21 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 22 | Перекладина гим­настическая | 1 |  |
| 23 | Брусья гимнастичес­кие разновысокие | 1 |  |
| 24 | Брусья гимнастичес­кие параллельные | 1 |  |
| 25 | Канат для лазанья с механизмом крепле­ния | 1 |  |
| 26 | Мост гимнастичес­кий подкидной | 2 |  |
| 27 | Скамейка гимнасти­ческая | 8 |  |
| 28 | Ковер гимнастический | 1 | Состоит из пазлов (разборный) |
| 29 | Маты гимнастичес­кие | 15 |  |
| 30 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 10 |  |
| 31 | Мяч малый (теннис­ный) | 30 |  |
| 32 | Скакалка   гимнасти­ческая | 30 |  |
| 33 | Мяч малый (мягкий) | 20 |  |
| 34 | Обруч гимнастичес­кий | 20 |  |
| 35 | Ленты гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| 36 | Булавы гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 37 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 38 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| 39 | Флажки     разметоч­ные на опоре | 10 |  |
| 40 | Рулетка измеритель­ная (10 м, 50 м) | 2 |  |
| **Баскетбол** | | | |
| 41 | Комплект щитов бас­кетбольных с коль­цами и сеткой | 2 |  |
| 42 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |  |
| 43 | Мячи баскетбольные | 30 |  |
| 44 | Форма игровая с номерами | 30 | З комплекта по 10 штук в каждом |
| **Волейбол** | | | |
| 45 | Стойки    волейболь­ные универсальные | 2 |  |
| 46 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 47 | Мячи волейбольные | 30 |  |
| **Футбол** | | | |
| 48 | Ворота   для    мини-футбола | 2 |  |
| 49 | Сетка для ворот ми­ни-футбола | 2 |  |
| 50 | Мячи футбольные | 10 |  |
| 51 | Компрессор для на­качивания мячей | 1 |  |
| **Лыжные гонки** | | | |
| 52 | Лыжи и крепления | 60 |  |
| 53 | Лыжные палки | 60 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 54 | Аптечка     медицин­ская | 1 | С медикаментами для оказания первой помощи при травмах |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 55 | Спортивный зал иг­ровой | 1 |  |
| 56 | Спортивный зал гим­настический | 1 |  |
|  | Кабинет учителя | 1 |  |
| 57 | Подсобное помеще­ние   для    хранения инвентаря и обору­дования | 1 |  |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 58 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 59 | Игровое    поле   для футбола (мини-фут­бола) | 1 |  |
| 60 | Площадка     игровая баскетбольная | 1 |  |
| 61 | Площадка     игровая волейбольная | 1 |  |
| 62 | Гимнастический   го­родок | 1 | С рукоходами и гимнастическими лестницами |
| 63 | Полоса препятствий | 1 | С бревном, барьерами для преодоления препятствий и полосой для лазания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| **Материально-техническое оснащение учебного процесса** | | | |
| **№**  **пп** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| **Книгопечатная продукция** | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по ФК | 1 |  |

**Приложение**

**Приложение №1**

**Подвижные игры для учащихся 10-11 классов**

**«Пятнадцать передач»**

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

**«Перехват мяча»**

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

**«Рывок за мячом».**

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и.т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

**«Гонка с выбыванием».**

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.

Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

**«Сумей догнать».**

Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

**«Перемена мест».**

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

**«Кто выше?».**

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

**«Баскетбол с надувным мячом».**

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

**«Борьба за палку».**

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая её горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из её концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берётся за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

**«Подвижный ринг».**

Подготовка. Толстую верёвку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трёх шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берёт канат и тянет его уже по трём направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определённое положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё - третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

**«Бег пингвинов».**

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

**«Карусели».**

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четвёрок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая - на другой. Пары игроков в каждой четвёрке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встаёт под углом 90 градусов к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четвёрке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четвёрках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

**«Наперегонки с мячом».**

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

**«Нападают пятерки».**

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядки лицом ко 2-й пятёрке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

**«По наземной мишени».**

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

**«Перестрелбол».**

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам.

**«Волейбол с выбыванием».**

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

**«Пробей стенку».**

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии - зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит "стенку", применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на отрытой площадке - лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

**«Ногой и головой через сетку».**

Подготовка. Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии.

Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: 1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

**Приложение № 2**

**Упражнения оздоровительной направленности**

***Упражнения утренней зарядки****без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, небольшие мячи).*Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег (на месте и с продвижением). Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища в правую и левую стороны из основной стойки и из положения сидя. Вращение головой, туловищем и руками. Приседания простые и пружинистые. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (гимнастическое бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на животе и лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх-вниз («велосипед») и скрестно («ножницы») в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны), поочередно на правой и левой ноге (с высоким подниманием колена, вынесением прямой ноги вперед, с захлестом назад).  
      ***Упражнения для физкультминуток.***Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным дыханием. Вращение кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз).  
      ***Упражнения для физкультпауз.***Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблучный, дробный и русский переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.  
      ***Упражнения дыхательной гимнастики.***1. Исходное положение *(и. п.) —*стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. *1 —*движением вперед руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти хлестнули по лопаткам (громкий и мощный выдох); *2 —*плавно, медленно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      2. *И. п. —*стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны — вверх. *1 —*опускаясь на ступни, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью и хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); *2 —*продолжая выдох, руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам; *3—4 —*плавно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячивания живота.  
      3. *И. п. —*стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы в замок. *1 —*опускаясь на ступни, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад (громкий мощный выдох); *2 —*плавно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      4. *И. п. —*стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, правая рука впереди слегка согнута, пальцы сжаты в кулак, левая рука сзади, слегка согнута, кисть раскрыта. *1 —*плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения руки и бедра), возвращаясь в и. п., левую руку вперед, пальцы сжать в кулаки, правую руку назад, кисть раскрыть, диафрагмальный вдох с выпячиванием живота;*2 —*то же, но другой рукой.  
      5. *И. п. —*стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. *1 —*опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед, руки вниз назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); *2—3 —*оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох); *4* — вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      6. *И. п. —*стоя, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, правая рука вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании, левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. *1—2 —*четыре (пять) быстрых круговых движений руками вперед, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием); *3—4 —*два медленных круговых движения руками, с выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      7. *И. п. —*ноги врозь, правая рука вверх, ладонь повернута вправо и сжата, как для гребка при плавании кролем на спине, левая рука вниз, расслаблена и повернута ладонью назад. *1—3 —*три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за гребущей рукой (мощный выдох с натуживанием); *4 —*медленно одно круговое движение руками с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      8. *И. п. —*стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, руки вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет*(1—4) —*одновременное круговое движение руками, как при плавании способом «дельфин»: опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, легко согнув ноги, увеличить наклон (мощный выдох), руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      9. *И. п. —*стоя на носках, ноги врозь, руки вытянуты вверх ладонями вперед, кисти сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад в стороны (мощный выдох), поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      10. «Лягушка». *И. п. —*упор лежа. *1 —*упор присев (мощный выдох); *2 —*вернуться в и. п. толчком двумя ногами (диафрагмальный вдох).  
      11. «Пляска». *И. п.*— стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти как у танцора. *1 —*приставить правую ногу и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох); *2 —*вставать в и. п., левую ногу вперед с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      12. *И. п. —*стоя левым боком к опоре (к гимнастической стенке) на правой, левая слегка согнута сзади, стопа расслаблена, левой рукой держаться за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на носок, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх (мощный выдох), предельно возможный мах той же ногой вниз-назад, опускаясь на стопу с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.  
      13. *И. п. —*лежа на спине. *1—3 —*мощный, длительный, предельной глубины выдох силой брюшного пресса (живот сильно втянуть); *4 —*диафрагмальный вдох с выпячиванием, затем глухо, мгновенным сокращением мышц брюшного пресса кашлянуть.  
      14. То же, что и в упр. 13, но в положении стоя.  
      15. То же, что и в упр. 13, но в положении сидя.  
      ***Упражнения для глаз.***  
      *Одинарные упражнения.*  
      1. *И. п. —*сидя. *1—4*—крепко зажмурить глаза. *5—8 —*открыть глаза.  
      *2. И. п. —*сидя. Быстро моргать до 20—30 с; закрыть глаза и расслабиться до 20—30 с.  
      3. *И. п. —*стоя, смотреть прямо перед собой: согнуть правую руку и поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца.  
      4. *И. п. —*стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приближать палец к носу, не сводя с пальца глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться.  
      5. *И. п. —*стоя, закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями указательных пальцев.  
      6. *И. п. —*стоя, правую руку с выпрямленным указательным пальцем слегка согнуть и отвести в правую сторону. *1—4 —*медленно передвигать руку влево и при неподвижном положении головы следить глазами за пальцем; *5—8 —*то же, но передвигать руку слева направо.  
      7. *И. п. —*сидя с закрытыми глазами, тремя пальцами каждой руки на счет *1—3*легко нажать на верхние веки.  
      8. *И. п. —*сидя, указательными пальцами зафиксировать кожу надбровных дут. *1—4 —*медленно закрывать глаза, удерживая пальцами кожу надбровных дуг.  
      *Комбинированные упражнения.*  
      1. *И. п. —*лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. *1 —*руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку; *2 —*вернуться в и. п. (смотреть на мяч).  
      2. *И. п. —*лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. *1—2 —*подмять правую руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в левую руку;*3—4 —*то же, но другой рукой (смотреть на мяч).  
      3. *И. п. —*лежа на спине, руки вперед — в стороны. *1—4 —*на каждый счет скрестные движения прямыми руками, глазами следить за движением кисти одной руки; 5—*8 —*другой руки.  
      4. *И. п. —*лежа на спине, руки вперед — в стороны. *1—2 —*мах правой ногой к левой руке; *3—4 —*и. п.; то же, но левой ногой к правой руке (смотреть на носок).  
      5. *И. п. —*лежа на спине, в поднятых вперед руках волейбольный мяч. *1 —*мах правой ногой с касанием носком мяча; *2*— и. п.; то же, но левой ногой (смотреть на носок).  
      6. *И. п. —*лежа на спине, в правой поднятой вперед руке теннисный мяч. *1—4 —*круговые движения вперед согнутой в локте рукой, затем то же, но назад (смотреть на мяч).  
      7. *И. п. —*упор сидя, прямые ноги слегка приподняты. *1—4 —*скрестные движения ногами (смотреть на носок одной ноги); *5—8*— то же (смотреть на носок другой ноги).  
      8. *И. п. —*упор сидя. *1—4 —*поочередно поднимать и опускать ноги (смотреть на носок одной ноги); *5—8*— то же (смотреть на носок другой ноги).  
      *9. И. п. —*упор сидя на полу. *1 —*мах правой ногой вверх-влево; *2 —*и. п.; *3 —*мах левой ногой вверх-вправо; *4—*и. п. (следить за носком маховой ноги).  
      10. *И. п. —*стоя, руки с гимнастической палкой вниз. *1 —*руки вперед; *2 —*руки вверх; *3 —*руки вперед; *4 —*и. п. (смотреть на гимнастическую палку, не меняя положения головы).  
      ***Упражнения для формирования правильной осанки.***  
      *Упражнения для формирования навыка правильной осанки.*  
      1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания.  
      2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам.  
      3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.  
      4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).  
      *Упражнения для развития подвижности суставов.*  
      1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.  
      2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.  
      3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.  
      4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.  
      5. Маховые движения ногами и руками.  
      *Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.*  
      1. *И. п. —*лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. *1 —*приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; *2—8 —*удерживать это положение.  
      2. То же, что и в упр. 1, но руки на поясе.  
      3. То же, что и в упр. 1, но руки за головой.  
      4. *И. п. —*то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.  
      5. *И. п. —*то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.  
      6. *И. п. —*то же. *1—4 —*круговые движения плечевыми суставами.  
      7. *И. п. —*то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.  
      8. *И. п. —*то же. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.  
      9. *И. п. —*то же. *1* — поднять правую ногу; *2 —*присоединить к ней левую; *3—4 —*удерживать обе ноги на весу; 5 — опустить левую ногу; *6* — опустить правую ногу; *7—8 —*глубокое дыхание.  
      10. *И. п. —*лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.  
      11. *И. п. —*то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.  
      12. *И. п. —*то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).  
      13. *И. п. —*то же. Поднять прямые ноги под углом 30°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.  
      14. *И. п. —*то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.  
      15. *И. п. —*то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и. п., удерживая спину прямой.  
      16. *И. п. —*лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.  
      17. *И. п. —*лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.  
      18. *И. п. —*лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удерживать на счет *3—5;*опустить в и. п.  
      19. *И. п. —*лежа на левом боку. То же, что и в упр. 17.  
      20. *И п. —*лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать на счет *3—5*; опустить в и. п.  
      *Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе.*  
      1. *И. п. —*лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и. п.  
      2. *И п. —*то же, что и в упр. 1, но руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на счет *1—4;*вернуться в и. п.  
      3. *И. п. —*то же, но руки подняты вверх и сцеплены в замок. Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение на счет *1—4;*вернуться в и. п.  
      4. *И. п. —*то же, что и в упр. 3. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и. п.  
      5. *И. п. —*лежа на спине возле стены, с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удерживать положение на счет *1—4;* вернуться в и. п.  
      6. *И. п. —*стоя на коленях с опорой на руки. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед с вытяжением; вернуться в и. п.  
      7. *И. п. —*лежа на спине, руки вверх. Вытягивание.  
      8. *И. п. —*стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, удерживаться в висе на счет *1—4;*вернуться в и. п.  
      9. *И. п. —*то же, но хват на вытянутые вверх руки. Повторить упр. 8.  
      10. *И. п. —*стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне головы. *1 —*шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки; *2 —*вернуться в и. п.; *3—4 —*то же, но с другой ноги.  
      11. *И. п. —*вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе; вернуться в и. п.  
      12. *И. п. —*стоя, руки с гимнастической палкой вниз. Движения руками вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке (выполнять медленно с небольшим напряжением мышц).  
      13. *И. п. —*то же, что в упр. 12, но с резиновым амортизатором. Повторить упр. 12.  
      *Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе.*  
      1. *И. п. —*основная стойка (о. с). Не сгибая колени, наклониться вперед, достать руками стопы; вернуться в и. п.  
      2. *И. п. —*стоя у стены (гимнастической стенки), касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, руки опущены вдоль туловища. Прикоснуться (пытаться прикоснуться) к стене поясницей, удерживать положение на счет *1—4;*вернуться в и. п.  
      3. *И. п. —*то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед; удерживать положение на счет *1—4; 5 —*вернуться в и. п.  
      4. *И. п. —*лежа на спине, расслабиться, руки вытянуты вдоль туловища. Прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота); удерживать положение на счет *1—4; 5*— вернуться в и. п.  
      5. *И. п. —*то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет *1—4;*5 — вернуться в и. п.  
      6. *И. п. —*то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота; вернуться в и. п.  
      7. *И. п.*— то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.  
      8. *И. п. —*вис на рейке гимнастической стенки. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (выполнить угол); удерживать положение на счет *1—4; 5 —*вернуться в и. п.  
      9. *И. п. —*стоя на нижней рейке гимнастической стенки, широкий хват руками на уровне пояса. Присесть, выпрямив руки; удерживать положение на счет *1—4*; *5 —*вернуться в и. п.  
      *Упражнения для снижения массы тела.*Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью в режиме аэробного энергообеспечения. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, в режимах аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.  
      *Упражнения для формирования стройной фигуры.*Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; поднимание ног из положения лежа на спине; в висе и упоре на руках; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба в приседе и полуприседе, прыжки (на одной и двух ногах) на месте и с продвижением (с отягощением), прыжки через скакалку, приседания на обеих ногах (с отягощением) и на одной ноге с опорой на рейку гимнастической стенки.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

***Развитие силы.***Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей *(мальчики —*сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).  
      ***Развитие быстроты.***Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.  
      ***Развитие выносливости.***Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.  
      ***Развитие координации движений.***Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.  
      ***Развитие гибкости.***Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

**Упражнения специальной физической и технической подготовки**

***Гимнастика с основами акробатики.****Развитие гибкости.*Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  
      *Развитие координации движений.*Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.  
      *Развитие силы.*Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине *(мальчики),*подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине *(девочки);*отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.  
      *Развитие выносливости.*Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.  
      ***Легкая атлетика.****Развитие выносливости.*Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.  
      *Развитие силы.*Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  
      *Развитие быстроты.*Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  
      *Развитие координации движений.*Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  
      ***Лыжные гонки.****Развитие выносливости.*Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  
      *Развитие силы.*Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».  
      *Развитие координации движений.*Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.  
      *Развитие быстроты.*Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.  
      ***Баскетбол.****Развитие быстроты.*Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  
      *Развитие силы.*Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.  
      *Развитие выносливости.*Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.  
      *Развитие координации движений.*Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) рукой с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.  
      ***Футбол.****Развитие быстроты.*Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  
      *Развитие силы.*Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).  
      *Развитие выносливости.*Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.  
            *Развитие выносливости.*Бег и передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Комбинированное плавание. Плавание в режиме умеренной и большой интенсивности, в режиме непрерывно-интервального и повторно-интервального метода.  
      *Развитие гибкости*Комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов (движение рук и ног с большой амплитудой; сгибание и прогибание туловища в различных исходных положениях, пассивные круговые движения стопы).

**Приложение № 3**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (16 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.41,0  2.43,0  2.45,0  2.47,0  2.49,0 | 6,3  6,4  -  6,5  - | 11,2  11,3  11,4  11,5  11,6 | 32  30  28  26  25 | 273  271  269  267  265 | 47  -  46  -  45 | 32  31  30  29  28 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,5  6,6  6,7  -  6,8 | 12,2  12,4  12,6  12,8  13,0 | 65  62  59  56  53 | 258  256  254  252  250 | 43  -  42  -  41 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 2.51,0  2.53,0  2.55,0  2.57,0  2.59,0 | 6,6  -  -  6,7  - | 11,7  11,8  11,9  12,0  12,1 | 24  23  22  21  20 | 263  261  259  257  255 | -  44  -  43  - | 27  26  25  24  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | -  6,9  -  7,0  - | 13,2  13,4  13,6  13,8  13,9 | 50  48  46  44  42 | 248  246  244  242  240 | -  40  -  39  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.01,0  3.03,0  3.05,0  3.07,0  3.09,0 | -  6,8  -  -  6,9 | 12,2  12,3  12,4  12,5  12,6 | -  19  -  18  - | 253  251  249  247  246 | 42  -  41  -  40 | 23  -  22  -  21 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,1  -  -  7,2 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | 40  39  38  37  36 | 238  236  234  232  230 | 38  -  37  -  36 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.11,0  3.13,0  3.14,0  3.15,0  3.16,0 | -  -  7,0  -  - | 12,7  12,812,9  13,0  13,1 | -  17  -  -  - | 245  244  243  242  241 | -  -  39  -  - | -  20  -  19  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,3  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 35  34  -  33  - | 228  226  224  222  221 | -  -  35  -  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.17,0  3.18,0  3.19,0  3.20,0  3.21,0 | 7,1  -  -  -  7,2 | 13,2  -  13,3  -  13,4 | 16  -  -  -  15 | 240  239  238  237  236 | 38  -  -  37  - | 18  -  -  17  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,4  -  -  -  7,5 | 15,0  -  15,1  -  15,2 | 32  -  -  31  - | 220  219  218  217  216 | 34  -  -  33  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.22,0  3.23,0  3.24,0  3.25,0  3.26,0 | -  -  -  7,3  - | -  13,5  -  13,6  - | -  -  -  14  - | 235  234  233  232  231 | -  36  -  35  - | -  16  -  -  15 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58,0 | -  -  -  7,6  - | -  15,3  -  15,4  - | -  30  -  29  - | 215  214  213  212  211 | -  32  -  -  31 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.27,0  3.28,0  3.29,0  3.30,0  3.31,0 | -  -  7,4  -  - | 13,7  -  13,8  -13,9 | -  -  13  -  - | 230  229  228  227  226 | 34  -  33  -  32 | -  -  14  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | -  -  7,7  -  - | 15,5  -  15,6  15,7  15,8 | 28  -  27  -  26 | 210  209  208  207  206 | -  -  30  -  - | -  -  17  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.32,0  3.34,0  3.36,0  3.38,0  3.40,0 | -  7,5  -  -  7,6 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | -  12  -  -  - | 225  224  223  222  221 | -  31  -  30  - | 13  -  -  12  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 15,9  16,0  16,1  16,2  16,3 | -  25  -  24  - | 205  203  201  199  197 | 29  -  -  28  - | 16  -  -  15  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0  3.50,0 | -  -  7,7  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 11  -  -  -  10 | 220  219  218  217  216 | 29  -  28  -  27 | 11  -  10  -  9 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,0  -  - | 16,4  16,5  16,6  16,7  16,8 | 23  -  22  -  21 | 195  193  191  189  187 | 27  -  26  -  25 | -  14  -  -  13 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 3.52,0  3.55,0  3.58,0  4.01,0  4.04,0 | 7,8  -  -  7,9  - | 15,0  15,1  15,2  15,315,4 | -  -  -  9  - | 215  213  211  209  207 | -  26  -  25  - | -  8  -  7  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 16,9  17,0  17,1  17,2  17,3 | -  20  -  19  - | 185  183  181  179  177 | -  24  -  23  - | -  12  -  11  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.07,0  4.10,0  4.13,0  4.16,0  4.20,0 | 8,0  -  8,1  -  8,2 | 15,5  15,6  15,7  15,8  15,9 | -  8  -  -  7 | 205  203  201  199  197 | 24  -  23  22  21 | 6  -  5  -  4 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17,4  17,5  17,7  17,9  18,1 | 18  -  17  -  16 | 175  173  171  169  167 | 22  -  21  -  20 | 10  -  9  -  8 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.24,0  4.28,0  4.32,0  4.36,0  4.40,0 | -  8,3  -  8,4  - | 16,0  16,2  16,4  16,6  16,8 | -  -  6  -  - | 195  193  191  189  187 | 20  19  18  17  16 | -  3  -  2  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | -  8,6  -  8,7  - | 18,3  18,5  18,7  18,9  19,1 | -  15  -  14  - | 165  163  161  159  157 | 19  18  17  16  15 | -  7  -  6  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 4.44,0  4.48,0  4.52,0  4.56,0  5.00,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 17,0  17,2  17,4  17,6  17,8 | 5  -  -  4  - | 185  182  179  176  173 | 15  14  13  12  11 | 1  -  0  -  -1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | 8,8  -  8,9  -  9,0 | 19,3  19,6  19,9  20,2  20,5 | 13  12  11  10  9 | 155  153  151  149  147 | 14  13  12  11  10 | 5  -  4  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.05,0  5.10,0  5.15,0  5.20,0  5.25,0 | -  8,8  -  8,9  9,0 | 18,0  18,2  18,4  18,7  19,0 | -  3  -  -  2 | 170  167  163  159  155 | 10  9  8  7  6 | -  -2  -3  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6,05,0 | -  9,1  -  9,2  9,3 | 20,8  21,1  21,4  21,7  22,0 | 8  7  6  5  4 | 144  141  138  135  132 | 9  8  7  6  5 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**ТАБЛИЦА 6**

**Оценка результатов участников спортивного многоборья (тестов)**

**«Губернаторские состязания» (17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | **Мальчики** | | | | | | | **Очки** | **Девочки** | | | | | | | **Очки** |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100 м  (сек.) | Подтя-гивание  (кол-во раз) | Прыжок в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) | Бег 1000м  (мин,  сек) | Челн.  бег  3х10м  (сек) | Бег  100м  (сек.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.38,0  2.40,0  2.42,0  2.44,0  2.46,0 | 6,2  6,3  -  6,4  - | 11,0  11,2  11,4  11,6  11,8 | 34  32  30  28  26 | 275  273  271  269  267 | 48  -  47  -  46 | 32  31  30  29  28 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,5  6,6  6,7  -  6,8 | 12,2  12,4  12,6  12,8  13,0 | 65  62  59  56  53 | 258  256  254  252  250 | 43  -  42  -  41 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 2.48,0  2.50,0  2.52,0  2.54,0  2.56,0 | 6,5  -  -  6,6  - | 11,9  12,0  12,1  12,2  12,3 | 25  24  23  22  21 | 265  263  261  259  257 | -  45  -  44  - | 27  26  -  25  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | -  6,9  -  7,0  - | 13,2  13,4  13,6  13,8  13,9 | 50  48  46  44  42 | 248  246  244  242  240 | -  40  -  39  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 2.58,0  3.00,0  3.02,0  3.04,0  3.06,0 | -  6,7  -  -  6,8 | 12,4  12,5  12,6  -  12,7 | -  20  -  19  - | 255  254  253  252  251 | 43  -  42  -  41 | 24  -  23  -  22 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,1  -  -  7,2 | 14,0  14,1  14,2  14,3  14,4 | 40  39  38  37  36 | 238  236  234  232  230 | 38  -  37  -  36 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.07,0  3.08,0  3.09,0  3.10,0  3.11,0 | -  -  6,9  -  - | -  12,8  -  12,9  - | -  18  -  -  - | 250  249  248  247  246 | -  -  40  -  - | -  21  -  20  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,3  -  - | 14,5  14,6  14,7  14,8  14,9 | 35  34  -  33  - | 228  226  224  222  221 | -  -  35  -  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.12,0  3.13,0  3.14,0  3.15,0  3.16,0 | 7,0  -  -  -  7,1 | 13,0  -  -  13,1  - | 17  -  -  -  16 | 245  244  243  242  241 | 39  -  -  38  - | 19  -  -  18  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,4  -  -  -  7,5 | 15,0  -  15,1  -  15,2 | 32  -  -  31  - | 220  219  218  217  216 | 34  -  -  33  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.17,0  3.18,0  3.19,0  3.20,0  3.21,0 | -  -  -  7,2  - | -  13,2  -  -  13,3 | -  -  -  15  - | 240  239  238  237  236 | -  37  -  36  - | -  17  -  -  16 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58,0 | -  -  -  7,6  - | -  15,3  -  15,4  - | -  30  -  29  - | 215  214  213  212  211 | -  32  -  -  31 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.22,0  3.23,0  3.24,0  3.25,0  3.26,0 | -  -  7,3  -  - | -  13,4  -  13,5  - | -  -  14  -  - | 235  234  233  232  231 | 35  -  34  -  33 | -  -  15  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | -  -  7,7  -  - | 15,5  -  15,6  15,7  15,8 | 28  -  27  -  26 | 210  209  208  207  206 | -  -  30  -  - | -  -  17  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.27,0  3.28,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  -  7,5 | 13,6  -  13,7  -  13,8 | -  13  -  -  - | 230  229  228  227  226 | -  32  -  31  - | 14  -  -  13  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 15,9  16,0  16,1  16,2  16,3 | -  25  -  24  - | 205  203  201  199  197 | 29  -  -  28  - | 16  -  -  15  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | -  -  7,6  -  - | -  13,9  -  14,0  - | 12  -  -  -  11 | 225  224  223  222  221 | 30  -  29  -  28 | 12  -  11  -  10 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,0  -  - | 16,4  16,5  16,6  16,7  16,8 | 23  -  22  -  21 | 195  193  191  189  187 | 27  -  26  -  25 | -  14  -  -  13 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 3.45,0  3.47,0  3.50,0  3.53,0  3.56,0 | 7,7  -  -  7,8  - | 14,1  14,2  14,3  14,4  14,5 | -  -  -  10  - | 220  218  216  214  212 | -  27  -  26  - | -  9  -  8  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 16,9  17,0  17,1  17,2  17,3 | -  20  -  19  - | 185  183  181  179  177 | -  24  -  23  - | -  12  -  11  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 3.59,0  4.02,0  4.05,0  4.08,0  4.11,0 | -  7,9  -  -  8,0 | 14,6  14,7  14,8  14,9  15,0 | -  -  9  -  - | 210  208  206  204  202 | 25  -  24  23  22 | 7  -  6  -  5 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17,4  17,5  17,7  17,9  18,1 | 18  -  17  -  16 | 175  173  171  169  167 | 22  -  21  -  20 | 10  -  9  -  8 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.15,0  4.19,0  4.23,0  4.27,0  4.31,0 | -  8,1  -  8,2  - | 15,1  15,2  15,3  15,4  15,6 | 8  -  -  7  - | 200  198  196  194  192 | 21  20  19  18  17 | -  4  -  3  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | -  8,6  -  8,7  - | 18,3  18,5  18,7  18,9  19,1 | -  15  -  14  - | 165  163  161  159  157 | 19  18  17  16  15 | -  7  -  6  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 4.35,0  4.39,0  4.43,0  4.47,0  4.51,0 | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 15,8  16,016,2  16,4  16,6 | -  6  -  -  5 | 190  188  186  183  180 | 16  15  14  13  12 | 2  -  1  -  0 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | 8,8  -  8,9  -  9,0 | 19,3  19,6  19,9  20,2  20,5 | 13  12  11  10  9 | 155  153  151  149  147 | 14  13  12  11  10 | 5  -  4  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 4.55,0  5.00,0  5.05,0  5.10,0  5.15,0 | -  8,6  -  8,7  8,8 | 16,9  17,2  17,5  17,7  18,0 | -  -  4  -  3 | 177  174  171  168  165 | 11  10  9  8  7 | -1  -2  -3  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6,05,0 | -  9,1  -  9,2  9,3 | 20,8  21,1  21,4  21,7  22,0 | 8  7  6  5  4 | 144  141  138  135  132 | 9  8  7  6  5 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

**Приложение № 4**

**Упражнения художественной гимнастики с предметами**

**Броски и ловля малого мяча двумя руками:**

1.Встать на носки и бросить мяч вверх, слегка приседая, поймать.

2.Бросить мяч вверх, присесть, встать на носки и поймать.

3.Присесть, бросить мяч вверх, встать и поймать.

4.Бросить мяч вверх, хлопнуть ладонями перед телом и поймать.

5.Бросить мяч вверх с поворотом на 360° и поймать.

6.Бросить мяч вверх и поймать на прыжке.

7.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать в момент приземления.

8.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать на втором прыжке.

9.Бросить мяч вверх из-за спины и поймать перед собой.

**Броски и ловля малого мяча одной рукой:**

1.Бросить мяч одной рукой дугой наружу кверху в другую руку; то же дугой внутрь.

2.Бросить мяч под руку (рука впереди); то же под плечо; то же за спиной (под другую руку); то же через плечо; то же под ногой (нога впереди).  
3.Присесть, бросить мяч перед телом и поймать его одной, а затем другой рукой.

**Сочетание бросков и ловли с различными движениями:**

1.Два шага бегом с правой, мяч в правой руке, шагом правой прыжок, левая нога впереди, бросить мяч из-за спины (под рукой) и поймать его левой рукой.  
2.Толчком двумя прыжок назад и бросить мяч правой рукой через плечо, полуприсед, поймать мяч двумя руками, толчком двумя прыжок вперед и бросок вверх, полуприсед, поймать мяч двумя.

3.Левая нога впереди, бросить мяч правой под коленом, поймать левой рукой, встать на левое колено и передать мяч за спиной в правую руку.  
Отбивать мяч можно вниз (о пол) и вверх один или несколько раз, одной, двумя руками или поочередно каждой из них. Отбивать мяч вверх можно и тыльной стороной кисти.

4.Из седа на правой пятке, мяч в правой руке, выпад левой ногой вперед, четыре отбива правой рукой, поймать мяч левой рукой, сесть на правую пятку и передать мяч за спиной в правую руку.

5. Из седа на пятках отбить мяч правой рукой, встать на колени, отбить мяч тыльной стороной правой кисти и поймать его левой рукой.  
6.Шаги галопа в сторону или вперед, отбивая мяч одной рукой или поочередно руками.

7.Прыжком на правой левую ногу вперед - внутрь на пятку, отбить мяч правой рукой слева с прыжком ноги вместе и поймать мяч левой.  
8.Прыгая на левой ноге, правую вперед и назад на носок, отбивать мяч правой рукой справа.

**Соединения отбивов с бросками:**

1.Мах левой ногой вперед и отбить мяч правой рукой под ногой; приставить левую и поймать мяч левой рукой, скрестный поворот па 360° направо и бросок левой рукой дугой кверху в правую руку.

2. Из стойки на левом колене три отбива правой рукой, встать на правый носок, левую согнуть и прижать к опорной йоге, отбить мяч правой рукой вверх и поймать левой рукой.

3. В выпаде правой два отбива правой рукой, мах левой ногой вперед, бросить мяч правой рукой под ногой и поймать левой рукой.  
4. Правой рукой бросить мяч дугой наружу влево, после удара о пол сделать прыжок в присед и отбить мяч левой рукой, встать на носки, поймать мяч левой рукой.

5. Бросить мяч правой рукой через плечо, повернуться направо кругом в полуприсед и поймать мяч левой рукой. С шагом правой в сторону

отбить мяч левой рукой, приставить левую и поймать правой рукой.

6. Руки вперед, мяч на ладонях. Два шага вперед на носках, бросить мяч вверх, отбить его тыльными сторонами кистей и поймать на ладони. То же еще раз, полуприсед, отбить мяч о пол, встать на носки и поймать мяч двумя руками.

**Упражнения со средним и большим мячом**

  Для этих упражнений характерна умеренная скорость полета мяча, что придает движениям мягкость и плавность. Средний и большой мяч нельзя захватить пальцами. Он может только лежать на ладони.

Можно поддерживать мяч сбоку слегка согнутыми пальцами обеих рук. При этом ладони мяча не касаются.

Мяч может лежать на тыльной стороне кистей; руки рядом, ладони внизу, пальцы разогнуты, мяч касается тыльных сторон кистей.

**Упражнения с короткой скакалкой делятся на:**

1.Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону (с одним, двойным и тройным вращением, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо).  
2.Прыжки с вращением скакалки вперед и назад пет пей (скрестно).

3.Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.

4.Переводы скакалки.

5. Броски скакалки.

**Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону**

1.Прыжки ноги вместе толчком двумя или одной. То же с промежуточным прыжком. То же с прыжком с одной ноги на другую.  
2. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком, в момент прыжка одну ногу вперед или в сторону. То же из скрестной стойки, меняя положение ног во время полета, с промежуточным прыжком и без него.

3. Прыжки с приседом при приземлений.

4.Прыжки с двойным вращением скакалки.

5.Прыжки вперед и назад через скакалку, сложенную вдвое или вчетверо; держать ее за концы.

6.Бег с прыжками через скакалку на каждый шаг. То же под правую или левую ногу. Чередование бега с прыжками и промежуточными шагами. То же на остром, высоком, пружинном и широком беге.

6.Шаги галопа вправо и влево, вращая скакалку вперед и назад. То же на шагах галопа, польки и мазурки вперед и назад.  
7.Прыжки через скакалку на скрестном шаге в сторону, вперед и назад, вращая скакалку вперед и петлей.

8.Толчком левой прыжок на правую вправо, шаг левой скрестно перед правой и шаг правой на месте, вращая скакалку вперед.  
9.«Веревочка» (на месте, назад, вперед и в сторону) или «двойная веревочка», вращая скакалку вперед и назад. То же, чередуя двойную веревочку с простой и вращая скакалку вдвое медленно.

**Упражнения с кругами скакалкой в горизонтальной плоскости**

1.Два круга вправо или влево над головой с последующим прыжком с одной на другую, вращая скакалку вперед или назад.  
2.Поворот на 135° с круговым движением туловища и кругом скакалкой влево над головой с последующим переводом в лицевую плоскость.  
3.Круг над головой вправо с поворотом на 360° с последующим переводом скакалки в лицевую плоскость.

4.Несколько поворотов на одной ноге, другую назад, продвигаясь по кругу с кругами скакалкой над головой. То же на прыжках.  
5. Прыжок на одну, вращая скакалку вперед, с последующим разноименным поворотом прыжком на другой ноге на 360° с горизонтальным

кругом над головой в сторону поворота.

6.Три разноименных поворота на одной ноге на 360° с кругами скакалкой над головой в сторону поворотов.  
7.Горизонтальные круги под ногами.

**Повороты обруча**

Повороты обруча выполняются двумя руками и одной в различных плоскостях и направлениях.

1. Обруч вертикально вперед. Повороты обруча с наклонами в сторону из различных стоек и на разных шагах.

2. Обруч вертикально в боковой плоскости. Повороты обруча вперед и назад из стойки на носках, на колене и др., с наклонами вперед и назад,

с круглым полуприседом, из седа на правой пятке, вставая на левый носок.

3. Обруч горизонтально вверх. Повороты направо и налево до скрещения рук, присед, опуская обруч, встать, обруч вверх. Выполнить то же с поворотом на 360°.

4. Обруч вертикально влево. Поворот скрестно на 360° с наклоном назад и большой лицевой круг обручем.

5. Обруч вертикально вперед на согнутых руках. Поворот на 360° с наклоном назад, спиральный поворот. То же на шагах польки в сторону с поворотами кругом.

6. Из стойки на колене, обруч в одной руке наклонно вперед, поворачивать обруч, наклоняясь назад и постепенно переводя его назад.  
7. Держать обруч вертикально на полу. Повернуть обруч и дать ему свободно вращаться. Во время вращения обруча можно обежать вокруг него, выполнить поворот и т. п.

**Вращения обруча**

  Обруч вращается равномерными движениями руки, слегка согнутой в локтевом суставе, в вертикальной и горизонтальной плоскостях, в

обоих направлениях. Держат обруч большим и указательным пальцами, кисть свободна.

1. Вращение обруча в лицевой плоскости из различных стоек с передачей тяжести тела с одной ноги на другую пружинным движением. То же с различными танцевальными шагами вперед, назад и в сторону. То же, вращая обруч поочередно правой и левой рукой.

2. Вращение обруча в боковой плоскости с пружинным движением ногами из различных стоек, в наклоне назад, в равновесии, с передвижениями в различных направлениях; на различных прыжках.

3. Вращение обруча правой рукой в боковой плоскости с последующей передачей его за спиной в левую.

4. Вращение обруча горизонтально над головой, приседая и поднимаясь на носки. То же с поворотом на 360°.

5. Вращение обруча горизонтально впереди правой с последующей передачей его за спиной в левую.

6. Надеть обруч на себя, держать двумя руками на уровне пояса, слегка повернуть обруч налево и, поворачивая направо, придать ему

вращательное движение. Обруч, вращаемый вокруг тела, поддерживать различными движениями и поворотами.

7. Поворот на 360° на правой, левую назад, обруч горизонтально в правой впереди и поворот на 450°, вращая обруч горизонтально над головой.  
8. Вращая обруч вертикально, спиральный поворот на 360° с последующим поворотом на 360° на одной с наклоном назад, продолжая вращение обруча.

Броски обруча выполняются одной и двумя руками. В и. п. обруч можно держать наклонно вперед и назад, вертикально и горизонтально, в лицевой и боковой плоскостях. Бросать обруч одной рукой можно также за спиной вертикально и горизонтально.

1. Обруч вертикально влево. Вращать обруч левой рукой, после второго вращения бросить его по дуге над головой вправо и, поймав правой, продолжать вращение.

2. Обруч вертикально вправо в правой руке. Спружинив, бросить обруч за спиной из правой руки в левую.

3. Бросить обруч после вращения в лицевой плоскости и, поймав другой рукой после поворота  кругом, продолжать вращение.  
4. Обруч вертикально вверх в правой руке. Опуская правую руку вперед-наружу, бросить обруч малым кругом правой кистью и поймать с поворотом кругом левой рукой.

5. Бросить обруч правой под плечо, поймать той же или другой рукой после поворота кругом; то же, но в равновесие.кругом кистью, средним кругом, под одноименное плечо и через разноименное плечо. Ловят обруч двумя руками и одной на ладонь. После этого выполняется вращение или другое движение обручем.

Правильное положение обруча в полете зависит от точности направления броска из и. п.

При вращении обруча одной рукой последующий бросок вертикально вверх выполняется активным движением кисти в момент, когда рука находится внизу.

**Броски обруча двумя руками.**

1. С шагом одной вперед на носок бросить обруч наклонно вперед - кверху и поймать двумя, приставляя другую ногу. То же, но ловить обруч на беге вперед. То же, но бросить на открытом прыжке.

2. Обруч вертикально справа. Бросить его вперед - кверху с открытым прыжком на правой и поймать правой за верхний край с последующим вращением.  
3. Прыжок на левой, сгибая правую вперед, опустить обруч вниз до касания бедра правой, бросить его наклонно вперед-вверх и. поймать за

верхний край.

4. Бросить обруч вертикально вверх двумя и поймать снизу за верхний край.

5. Бросить обруч горизонтально и поймать на скачке одной за передний край. То же на открытом прыжке.

6. То же, но с разбега поймать обруч в круглом приседе внутри обруча хватом по ширине диаметра. То же, но поймать обруч после поворота кругом двумя руками за задний край.

7.Бросить обруч горизонтально на открытом прыжке и поймать после поворота кругом внутри обруча в круглом полуприседе.  
Броски обруча одной рукой. 1. Обруч вертикально в лицевой плоскости. Бросить его вверх одной и поймать той же или другой  
8.Бросить обруч на открытом или подбивном прыжке после его вращения в боковой плоскости и поймать после поворота кругом или на широком прыжке той же или другой рукой.

9.Бросить обруч горизонтально правой рукой влево через левое плечо и поймать из-за спины правой рукой.

**Прыжки в обруч и через него**

1. Прыжки в обруч толчком двумя и с одной ноги на другую, вращая его вперед, как скакалку. То же, вращая обруч назад одной и двумя руками. То же с поворотами на 360°.

2. Прыжки в обруч и из него, качая обруч назад и вперед одной и двумя руками. То же, качая обруч влево и вправо.

3. Обруч вправо горизонтально в правой руке. Опуская обруч вниз, прыжок в него на правую ногу, перехватить обруч левой рукой и выпрыгнуть из него на левую ногу. То же, выполняя подбивные прыжки вправо и влево.

4. Прыжок в обруч сбоку в круглый присед на обе ноги. Выполнить то же с последующим спиральным поворотом.

5. Прыжок в обруч, накидывая его двумя руками на себя с поворотом кругом. То же, накидывая обруч на себя одной рукой с поворотом кругом.

6. Толчком одной и махом другой ноги прыжок в обруч с поворотом кругом и приземлением в равновесие.

7. Прыжок в обруч кольцом одной и двумя.

8. Прыжок в обруч со сменой ног впереди или подбизной прыжок с поворотом кругом в переднее равновесие, в выпад или в другое конечное положение.  
9. Перекидной прыжок в обруч.

10. Прыжки через обруч с места и с разбега со сменой ног впереди, шагом и т. п. То же. через катящийся или вращающийся обруч.

**Маховые движения обручем**

Махи обручем выполняются по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях. Они похожи на упражнения с булавами и подразделяются на малые, средние и большие круги. Малые круги выполняются движениями кисти прямой руки, средние— сгибанием руки в локтевом суставе, большие — прямой ненапряженной рукой от плеча.

1. Махи обручем одной или двумя руками в боковой плоскости назад и вперед с пружинными движениями ногами, на различных шагах. То же, но бросить обруч вверх, поймать его другой рукой и продолжать махи, не изменяя темпа.

2. Махи и круги обручем в лицевой (вправо и влево) и боковой (вперед и назад) плоскостях с пружинным движением ног, с поворотами на 360°, на перекидном прыжке, на вальсовом и других шагах.

3. Обруч вертикально в правой. Вращать его в лицевой плоскости, сделать круг и передать обруч в левую руку, продолжая вращение.  
4. Восьмерка обручем поворотами кисти и маховыми движениями рукой: слева правой рукой ладонью книзу и справа ладонью кверху.  
5. Горизонтальный круг обручем на уровне пояса, передавая его из одной руки в другую перед телом и за спиной. То же с поворотом на 360° (переступанием, скрестно, в полуприседе, на одной ноге и др.). То же с кругом над головой.

6. Малые круги кверху и книзу, наружные и внутренние в положении руки вперед, в стороны, вверх. Средние круги за головой.  
7. Соединения малых, средних и больших кругов с различными движениями туловища, шагами, прыжками и другими элементами.

**Перекаты обруча**

1.Перекат обруча вперед, на бегу догнать его и поднять в сторону или вверх. То же с последующим прыжком в обруч одной, приставляя

другую в круглый присед, полуприсед. То же с последующим поворотом на 360°.

2. Перекаты обруча вправо и влево перед собой и за спиной, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.

3. Из равновесия перекат обруча назад правой рукой, с поворотом кругом подхватить левой в высокое равновесие.

4. Перекат обруча по направлению к себе после броска его вперед с вращением.

5. Перекат обруча вертикально по спине через левое плечо в круглый присед и поймать его из-за левого локтя правой рукой. Перекаты обруча по руке впереди и сзади. То же через грудь и спину и по другой руке.

**Методические указания**

При выполнении упражнений с обручем надо следить за точным сохранением плоскости движения обруча (вертикальной или горизонтальной). Вращения обруча должны быть равномерными (без рывков и толчков), а переходы от одного элемента к другому слитыми. При бросках и перекатах следить за точностью их направления. Движения рукой (руками) при этом должны быть сильными и уверенными, а броски свободными и высокими.  
Особенно важно научить гимнасток изменять хват обруча. Он выполняется либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев.

**Упражнения с лентой.**

Змейки бывают вертикальные (зубцы ее вертикальны полу) и горизонтальные (зубцы горизонтальны полу). Выполняются они только движением кисти (при слегка согнутом локте): либо ее сгибанием и разгибанием, либо отведением и приведением. Это зависит от положения руки и направления движения. Змейки выполняются быстро, по полной амплитуде, хват палки свободный. Зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми и «упруго» летящими до конца ленты.  
При длине ленты б м змейка имеет 4—5 зубцов высотой 50— 60 см, длиной до 1,3 м, а при длине 7 м — 5—6 зубцов длиной до 1,6 м. При движении змейки по воздуху общая ее длина несколько увеличивается. Необходимы большие усилия и частота движений кистью, особенно при сочетании таких змеек с поворотами тела: чем быстрее поворот, тем чаще движения кистью.  
1.Вертикальная змейка выполняется на движении назад сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу) из предварительно согнутого положения кверху, необходимого для сохранения вертикальной плоскости змейки. При движении по воздуху кисть в продолжении руки; все зубцы ленты слегка касаются пола.  
Из и. п. правая рука влево. Вертикальная змейка по полу с продвижением вправо может выполняться отведением и приведением (ладонь обращена к телу) или сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу). То же на беге, шагах, прыжках. То же с передачей ленты в другую руку сбоку. То же по воздуху. Вертикальная змейка слева и справа выполняется на движении вперед. То же в сочетании с поворотами переступая, скрестно на носке.  
2.Прыжки вперед через вертикальную змейку по полу слева направо; прыжки в сторону через вертикальную змейку сбоку.  
3.Горизонтальная змейка по полу на шаге назад выполняется сгибанием и разгибанием кисти (ладонь внутрь) или отведением и приведением (ладонь вниз); все зубцы ленты должны лежать на полу. То же на беге, шагах, прыжках с движением ленты по воздуху. Горизонтальная змейка за головой (из и. п. рука с лентой вверх ладонью вверх) выполняется отведением и приведением кисти.  
4.Горизонтальная змейка снизу вверх (из и. п. рука с лентой вниз) выполняется отведением и приведением кисти при движении плеча в сторону; предплечье вертикально вниз ладонью назад. Постепенно предплечье переходит в вертикальное положение, кисть опущена, лента находится в воздухе, последний зубец слегка касается пола. То же перед телом с передачей ленты в середине змейки в другую руку. Горизонтальная змейка на шаге вперед или назад, на шаге с целостной волной с переходом в стойку на носках из круглого приседа. То же после боковых махов или кругов (выполняется отведением и приведением кисти, ладонь вперед) в сочетании с шагом и бегом назад, с прыжками, равновесиями.  
5.Бег через горизонтальную змейку по полу, зубцы ее должны быть несколько расширены.  
6.Руки с лентами в стороны - книзу. Вертикальные змейки по полу внутрь и наружу на шаге назад. То же по воздуху, одна рука над другой.  
7.Вертикальная змейка по полу перед телом одной рукой, другой рукой полтора горизонтальных круга внутрь.  
8.Прыжок через боковой круг правой рукой, вертикальная змейка по полу левой.  
9.Правая в сторону с двумя лентами. Одноименный поворот на 360° на правой, левая вперед, вертикальная змейка лентами влево, передать ленты под ногой в левую (в самом конце поворота), разноименный поворот на левой на 360°, передать одну ленту в правую и полтора горизонтальных круга вправо, в левой лента летит за поворотом тела.

Спирали выполняются круговым движением предплечья (или одной кистью, что специально оговаривается), локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Диаметр витка — 50 см, на ленте длиной 6 м бывает 4 витка; общая длина спирали около 1 м (при исполнении по воздуху несколько длиннее), на 7-метровой ленте витков 4,5—5, длина рисунка 120—130 см.  
Спирали бывают вертикальные и горизонтальные (соответственно витки вертикальны полу или горизонтальны); направление движения определяется по часовой стрелке или против нее.  
1.Рука с лентой вперед - книзу. Вертикальная спираль внутрь на шаге назад. Локоть согнут почти до прямого угла; рисунок витков не должен иметь форму эллипса и изменяться при соприкосновении с полом; рука не напряжена.  
2.Рука с лентой влево. Вертикальная спираль по часовой стрелке слева направо по полу в различных стойках, на шагах и беге в сторону. Из и. п. рука с лентой назад - книзу ладонью кверху вертикальная спираль по полу на шаге вперед. То же на шагах назад с передачей ленты в другую руку.  
3.Вертикальная спираль по воздуху на беге назад (против часовой стрелки), локоть согнут под тупым углом. В такой спирали движения предплечьем выполняются быстрее и активнее. То же на шаге или беге вперед по часовой стрелке из и. п. правая рука с лентой влево. То же левой рукой. То же из и. п. рука вверх - назад (за головок), кисть и палка параллельны полу.  
4.Правая рука с лентой влево. Горизонтальный круг вправо и вертикальная спираль перед телом слева направо с передачей ленты в левую руку справа. То же левой рукой. То же с различными поворотами; при быстром повороте спираль выполняется только очень быстрыми движениями кисти.  
5.Правая рука вперед - книзу. Вертикальная спираль по полу вправо на шаге вальса назад, поворот скрестно налево на 360° с наклоном назад, лицевой круг лентой по ходу спирали.  
6.Вертикальная, постепенно увеличивающаяся спираль в сочетании с волной на шаге.  
7.Горизонтальная спираль снизу вверх из и. п. рука с лентой в сторону - книзу, палка и кисть вертикальны полу. Рука поднимается несколько выше плеча; в конце спирали предплечье горизонтально, движение выполняется только кистью, опущенной вертикально вниз; лента в воздухе, последний виток слегка касается пола. То же из глубокого круглого приседа. То же с волной на шаге вперед.  
8.Из и. п. правая рука с лентой в сторону горизонтальная спираль вокруг тела. Предплечье с палкой по ходу движения переходит в вертикальное положение. То же с целостной волной вперед на шаге.  
9.Правая рука вперед - книзу, левая в сторону. Правой вертикальная спираль по полу, левой — лицевые махи. То же на различных шагах назад.  
10.Руки вверх. Вертикальные, постепенно суживающиеся спирали в боковой плоскости в различных стойках, с наклонами.  
11.Руки в стороны - книзу. Встречные горизонтальные круги по полу с прыжком в круглый полуприсед в образовавшийся круг, горизонтальные спирали снизу вверх, встать в стойку на носках.  
12.Вертикальные спирали по полу на движении назад, остановка на носке, встречные круги в лицевой плоскости.  
остановкой на носке с наклоном назад; свободную ногу согнуть и прижать к опорной.

Аналогично махам восьмерки делятся на малые, средние и большие.

При их выполнении рука сначала поворачивается внутрь, затем наружу. В средних и малых восьмерках активнее движение наружу, при этом рисунок приближается к двум правильным кругам, соприкасающимся друг с другом. Изменение радиуса одного из кругов специально оговаривается.  
Восьмерки подразделяются на вертикальные (цифра 8 стоя) и горизонтальные (цифра 8 лежа). Они выполняются в трех основных и промежуточных плоскостях в двух направлениях; каждая из них — в одной плоскости или в двух (изменение происходит в месте

«перемычки»).  
1.Из и. п. правая рука с лентой вверх большая горизонтальная восьмерка (в лицевой плоскости и с изменением ее) влево - книзу. При выполнении второго варианта плечи поворачиваются в сторону, одноименную движению ленты. Как и при больших кругах, лента кратковременно касается пола, проходя непосредственно у стопы.

2.Предплечье вперед. Средние и малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости с касанием пола и по воздуху. Из и. п. руку в сторону - книзу, палка вниз, малые и средние восьмерки в горизонтальной плоскости по полу и по воздуху; рука с палкой вертикально вниз.  
3.Правая рука с лентой в сторону или влево. Большие, средние или малые горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. То же в сочетании с вальсовым шагом назад и вперед (на один или два вальсовых шага), на открытом и закрытом прыжке (оба на одну восьмерку), на различных танцевальных шагах.

4.Правая рука с лентой вверх. Большая горизонтальная восьмерка влево - книзу в сочетании с выпадом вперед, шагом назад и  
5.Правая рука с лентой в сторону ладонью вверх. Восьмерка в горизонтальной плоскости (первая половина — перед телом вперед - влево с наклоном вперед, вторая — над головой влево - назад с наклоном назад); при движении ладонь все время повернута вверх.  
6.Рука с лентой вперед ладонью вниз. Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости движением влево - вверх; нижняя половина восьмерки начинается движением ладони внутрь, верхняя — наружу. То же с переносом тяжести тела вперед и назад, с остановками па носке, на танцевальном шаге. То же в боковой плоскости. То же с изменением скорости, например одна средняя восьмерка и с двойным ускорением две малых.  
7.Малые и средние горизонтальные восьмерки в боковой плоскости с различными равновесиями с лентами в обеих руках.  
8.Правой рукой малая восьмерка в наклонной плоскости сбоку, прыжок в ее первую половину, левой средний круг над головой.

**Броски**

Броски выполняются из-за головы согнутой или прямой рукой в лицевой и боковой плоскостях. Рекомендуется выполнять броски, при выполнении которых почти вся лента находится в воздухе.

1.Правая рука с лентой вверх - назад, конец палки вперед. Бросить ленту вперед - кверху из-за головы, бег вперед, поймать палку, стойка на носках, горизонтальная змейка сверху вниз. То же, но поймать ленту в прыжке шагом или касаясь.

2.Правая рука с лентой вверх. Боковой круг вперед с прыжком шагом на левую, на втором прыжке шагом бросок ленты из-за головы вперед - кверху.

3.Правая с лентой в сторону. Бросая ленту влево - кверху, бег влево, поймать ленту левой, вертикальная змейка перед телом на выпаде влево. То же, но поймать ленту на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.

4.Руки с лентами вперед. Скрестно вертикальные змейки по полу наружу на шаге вальса назад, шаг на носок, - бросить ленты вверх - назад,

поймать другой рукой.

5. Обе ленты в правой, руки вверх. Круг вперед, бросить ленты из-за головы вперед - кверху, на беге вперед поймать двумя руками, вертикальные змейки наружу, соединить ленты за телом в правую.

**Методические указания**

Обучение упражнениям с лентой следует начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна лететь «упруго» и бесшумно.  
Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой. Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения.

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах — от очень медленного (граничащих с падением) до очень быстрого. Змейки, спирали, восьмерки разучивать из простейших и. п., чтобы лента летела за движением тела. Важно выполнять движения в нужном суставе, с определенным радиусом (в змейках — кистью, в спиралях — предплечьем), а также с определенной степенью напряжения хвата и всей руки.  
Движения телом и лентой разучиваются раздельно, а затем в соединениях. Основой таких соединений должны быть упражнения с лентой, их трудность. Необходимо добиваться логичной связи движений ленты и тела и не забывать, что начинает движение тело, а лента его сопровождает. Поэтому, например, вертикальную змейку перед телом следует выполнять на движении в сторону или назад и не соединять с движением вперед.  
  В соединениях различные рисунки ленты должны сменять друг друга по ходу движения ленты. Это указание относится прежде всего к мелким рисункам и к перехватам ленты. При касании пола нельзя изменять форму движения ленты; касание ленты должно быть легким и кратковременным.

**Список литературы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 1 января 2013г. №329 -ФЗ

- Приказ Министерства образования РФ от 17.12.2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательного учреждения Российской Федерации.

Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования; - Сборник нормативных документов. Физическая культура - Москва: Дрофа, 2004;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г.№30-51-197/20;

- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

- Программа «Физическая культура», 5 − 11 классы. Автор: А.П. Матвеев − М: «Просвещение», 2007г.

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и здоровый образ жизни.***Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.  
      Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).  
      Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).  
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.***Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.  
      Атлетическая гимнастика *(юноши)*и шейпинг *(девушки)*как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).  
      ***Спортивная подготовка.***Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).  
      Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.  
      Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.  
      Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).  
      Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.  
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).  
      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Физическое совершенствование**

***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой***(подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.  
      ***Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой****(юноши).*  
      *Первый курс* *(первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.  
      *Первый курс (вторая серия).*Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.  
      *Второй курс.*Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полу наклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.  
      *Третий курс (первая серия).*Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.  
      *Третий курс (вторая серия).*Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полу наклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.  
      *Четвертый курс (первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полу наклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.  
      *Четвертый курс (вторая серия).*Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.  
      *Пятый курс (первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полу наклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полу наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.  
      *Пятый курс (вторая серия).*Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.  
      *Шестой курс.*Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полу наклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.  
      ***Упражнения в системе занятий шейпингом****(девушки). Упражнения общего воздействия.*Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).  
      *Упражнения для мышц живота (сгибателей).*Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.  
      *Упражнения для мышц спины (разгибателей).*Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.  
      *Упражнения для ягодичных мышц.*Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.  
      *Упражнения для отводящих мышц бедра.*Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.  
      *Упражнения для мышц бедра (разгибателей).*Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.  
      *Упражнения для мышц бедра (сгибателей).*Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).  
      *Упражнения для мышц стопы и голени.*Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.  
      *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.  
      *Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.*Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.  
      ***Упражнения в системе спортивной подготовки.****Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).*Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.  
      *Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).*Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.  
      *Легкая атлетика.*Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.  
      *Лыжные гонки.*Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.  
      *Плавание.*Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).  
      *Спортивные игры.*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).  
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.***  
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы, кол-во  часов. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | | |
| план | фак | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК.  Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. | Знания о ФК. (Физическая культура и здоровый образ жизни) -1 час. | комбинированный | Прослушать инструктаж по технике безопасности.  Работа с презентацией «Физическая культура в организации трудовой деятельности человека». | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой.  Знать и понимать значение физической культуры в организации трудовой деятельности. | текущий | Повторить технику безопасности и материал пройденный на уроке. |  |  | |
| 2. | Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. | Знания о ФК.  (Оздоровительные системы физического воспитания) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией «Адаптивная гимнастика».  Работа в тетради. | Знать понятие адаптивная гимнастика.  Понимать значение адаптивной гимнастики в восстановлении здоровья челове  ка. | текущий | Повторить материал по адаптивной гимнастике. |  |  | |
| 3. | Планирование индивидуальных систем занятий физической культурой. | Способы самостоятель  ной деятельности  (Организация и проведение занятий физической культурой) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией «Индивидуальные системы занятий физической культурой».  Составление плана индивидуальных занятий физической культурой. | Уметь планировать индивидуальные системы занятий физической культурой. | текущий | Продолжить планирова  ние самостоя  тельных занятий физической культурой. |  |  | |
| 4. | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе адаптивной физической культурой) – 1 час | комбинированный | Подобрать упражнения для комплекса на развитие гибкости.  Исполнить комплекс упражнений.  Вспомнить низкий старт.  Провести бег 100 метров по парам. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 5. | Легкая атлетика.  Бег 100 метров. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика)) – 3 часа. | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Тестирование по бегу на 100 метров.  Провести медленный бег на 1000 метров. | Уметь выполнять скоростной бег на 100 метров с учетом времени. | тестирование | Прыжки на скакалке 100 раз (ежедневно). |  |  | |
| 6. | Бег 1000 и 2000 метров. |  | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести тестирование по бегу на 1000 и 2000 метров.  Вспомнить технику метания мяча на дальность.  Разучить технику метания гранаты на дальность. | Уметь выполнять бег на выносливость с учетом времени. | тестирование | Повторить технику метания. |  |  | |
| 7. | Метание гранаты. |  | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 800 метров.  Провести тестирование по метанию гранаты. | Демонстриро  вать технику метания гранаты. | тестирование | Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой(девочки) перекладине- 12 раз, 20 раз. |  |  | |
| 8. | Подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) –2 часа. | комбинированный | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 800 метров.  Разучить правила игр.  Провести игры. | Уметь организовать и участвовать в коллективной игре. | текущий | Повторить и запомнить правила игр. |  |  | |
| 9. | Подвижные игры «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием». |  | комбинированный | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 1000 метров.  Разучить правила игр.  Провести игры. | Уметь организовать и участвовать в коллективной игре. | текущий | Повторить и запомнить правила игр. |  |  | |
| 10. | Атлетическая гимнастика.  Упражнения на развитие мышц рук и ног (Первый курс (первая серия)). | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой) – 4 часа. | комбинированный | Провести прыжковые и беговые упражнения.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить комплекс упражнений атлетической гимнастики.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики. | текущий | Кроссовый бег. |  |  | |
| 11. | Упражнения на развитие мышц рук и ног (Первый курс (вторая серия)). |  | комбинированный | Провести медленный бег 8 минут.  Провести прыжковые и беговые упражнения.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить комплекс упражнений атлетической гимнастики.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 12. | Упражнения для развития мышц рук и ног со штангой (Второй курс). |  | обучающий | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 1000 метров.  Разучить комплекс упражнений.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 13. | Упражнения со штангой (Третий курс). |  | комбинированный | Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 1000 метров.  Разучить комплекс упражнений.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь выполнять комплекс атлетической гимнастики. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 14. | Комплекс ОРУ под музыку. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий шейпингом) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Уметь демонстрировать комплекс ОРУ под музыку. | текущий | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ежедневно) |  |  | |
| 15. | Упражнения для мышц живота (под музыку |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Уметь демонстрировать комплекс ОРУ под музыку. | текущий | Медленный бег 1км. |  |  | |
| 16. | Упражнения для мышц спины (разгибателей). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Уметь демонстрировать комплекс ОРУ под музыку. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 17. | Упражнения для ягодичных мышц. |  | урок контроля | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Уметь демонстрировать комплекс ОРУ под музыку. | тестирование | Приседания на одной ноге (ежедневно) |  |  | |
| 18. | Баскетбол.  Командные технико-тактические действия при защите и нападении. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол)) – 2 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с баскетбольными мячами.  Вспомнить ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.  Отработка тактических игровых комбинаций.  Провести учебную игру. | Уметь демонстрировать технико-тактические действия при защите и нападении. | текущий | Поднимание согнутых ног в висе на перекладине(ежедневно) |  |  | |
| 19. | Баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с баскетбольными мячами.  Вспомнить ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.  Отработка тактических игровых комбинаций.  Провести учебную игру. | Знать и соблюдать правила игры в баскетболе.  Демонстриро  вать умения и навыки полученные на уроках баскетбола в игре. | текущий. | Подтягива  ние на высокой и низкой перекладине |  |  | |
| 20. | Волейбол.  Упражнения специальной физической и технической подготовки. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол)) – 2 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с волейбольными мячами.  Провести СФП с волейбольными мячами и без.  Вспомнить нападающий удар.  Провести блокирование нападающего удара.  Вспомнить взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.  Отработать тактические игровые комбинации. | Знать и уметь выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки. | текущий | Подачи мяча. |  |  | |
| 21. | Волейбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с волейбольными мячами.  Выполнять нападающий удар.  Провести блокирование нападающего удара.  Выполнить взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.  Отработать тактические игровые комбинации.  Провести учебную игру. | Знать и соблюдать правила игры в волейболе.  Демонстриро  вать умения и навыки полученные на уроках волейбола в игре. | текущий | Приемы и передачи мяча. |  |  | |
| 22. | Комплекс упражнений на развитие координации движений. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе адаптивной физической культурой) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на развитие координации движений. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 23. | Комплекс упражнений на регулирование массы тела. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на регулирование массы тела. | текущий | Повторить комплекс. |  | |  |
| 24. | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на формирование правильной осанки. | текущий | Повторить комплекс. |  | |  |
| 25. | Комплекс упражнений на формирование стройной фигуры. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на формирование стройной фигуры. | текущий | Повторить комплекс.  Подготовиться к «Губернаторским тестам». |  | |  |
| 26. | Губернаторские тесты. | Резервное время учителя -1 ч. | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести комплекс ОРУ  Провести тестирование. | Демонстриро  вать физическое качество гибкость, выносливость и силу. | тестирование | Прыжки на скакалке. |  | |  |
| 27. | Дневник самонаблюдений. | Способы самостоятельной деятельности  (Оценка эффективности занятий физической культурой) - 1 час. | комбинированный | Провести ОРУ. Провести беговую разминку.  Совершенствовать навыки и умения в ведении дневника самонаблюдения. | Уметь работать с дневником самонаблюдения | текущий | На каникулах поработать над гибкостью. |  | |  |

**1 четверть – 27 часов.**

1. **Знания о ФК – 2 часа:**

Физическая культура и здоровый образ жизни -1 час, Оздоровительные системы физического воспитания – 1 час.

1. **Способы самостоятельной деятельности – 2 часа.**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час. Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 22 часа.**

Упражнения в системе адаптивной физической культурой – 5 часов. Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика) – 3 часа, (баскетбол) – 2 часа, (волейбол) – 2 часа. Упражнения культурно-этнической направленности –2 часа. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой – 4 часа. Упражнения в системе занятий шейпингом – 4 часа.

1. **Резервное время - 1 час:**

Губернаторские тесты – 1 час.

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 28(1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели. | Знания о ФК (Физическая культура и здоровый образ жизни) – 1 час | комбинированный | Ознакомиться с техникой безопасности на занятиях гимнастикой. Ознакомиться с приемами страховки при выполнении акробатических элементов.  Работа с презентацией «Предупреждение утомления».  Работа в тетрадях. | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях гимнастикой.  Знать формы и содержание занятий по предупрежде  нию утомления и повышению работоспособности. | текущий | Повторить технику безопасности.  Повторить пройден  ный на уроке материал. |  |  |
| 29(2) | Гимнастика.  Упражнения на перекладине и брусьях. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика)) – 6 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Выполнять подъем разгибом на перекладине.  Выполнять подъем в сед ноги врозь на брусьях.  Выполнять стойку на плечах и кувырок вперед в сед ноги врозь. | Уметь выполнять упражнения на перекладине и брусьях. | текущий | Сгибания и разгибания рук в висе на переклади  не |  |  |
| 30(3) | Опорный прыжок ноги врозь через коня (в длину) |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику опорного прыжка через козла ноги врозь.  Научить технике опорного прыжка через коня ноги врозь. | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий | Поднима  ние туловища из положения лежа. |  |  |
| 31(4) | Упражнения на бревне. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Научить выполнять танцевальные шаги на бревне.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на бревне.  Совершенствовать технику выполнения подскоков, поворотов и соскока с бревна. | Уметь выполнять упражнения на бревне. | текущий | Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (ежеднев  но). |  |  |
| 32(5) | Лазание по канату на скорость. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость и силу.  Совершенствовать технику лазания по канату с ногами и без.  Выполнять лазание по канату на скорость с помощью ног и без. | Демонстриро  вать технику лазания по канату на время. | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 33(6) | Акробатическая комбинация. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Подобрать упражнения для комбинации,  совершенствовать технику их исполнения.  Демонстрировать акробатическую комбинацию. | Уметь составлять и демонстрировать акробатическую комбинацию. | текущий | Выучить последовательность элементов в акробати  ческой комбина  ции. |  |  |
| 34(7) | Опорный прыжок на коня (в ширину) ноги врозь. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Напомнить правила безопасности при опорных прыжках.  Совершенствовать технику прыжка на козла в основную стойку.  Научить выполнять опорный прыжок на козла ноги врозь. | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке за 1 минуту (ежеднев  но). |  |  |
| 35(8) | Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. | Знания о ФК.  (Оздоровительные системы физического воспитания) – 3 часа. | комбинированный | Дать понятие термину  атлетическая гимнастика и  шейпинг.  Ознакомить с положительным влиянием занятий шейпингом и атлетической гимнастикой на формирование стройной фигуры. | Знать и понимать влияние атлетической гимнастики и шейпинга на формирование стройной фигуры. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 36(9) | Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела. |  | комбинированный | Ознакомить с ролью и предназначением основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). | Знать особенности режима питания при занятиях по наращиванию и снижению массы тела. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 37(10) | Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом. |  | комбинированный | Ознакомить с понятием красота тела.  Рассказать о  гармоничном развитии.  Расспросить учащихся о возрастных особенностях телосложения у мужчин и женщин.  Поговорить об организационных основах занятий шейпингом и атлетической гимнастикой. | Знать анатомические и медико-биологические основы занятий шейпингом и атлетической гимнастикой. | текущий | Выполнять отжима  ния и подтягива  ния. |  |  |
| 38(11) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. | Резервное время (Художественная гимнастика) – 4 часа. | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Объяснить и показать основные движения с обручем.  Научить выполнять учащихся «восьмерку» с обручем, броски обруча с последующей ловлей, прыжки в обруч.  Попробовать соединить 3-4 упражнения в единую композицию. | Показать умение выполнять различные упражнения с обручем. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 39(12) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить учащихся правильно держать мяч.  Научить выполнять отбивы о пол, небольшие перебросы и броски с последующей ловлей, перекаты мяча по разным частям тела (спине, ногам, рукам). | Показать умение выполнять различные упражнения с мячом. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 40(13) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять вертикальные и горизонтальные вращения скакалкой.  Научить выполнять прыжки на скакалке сложенной в четверо.  Научить выполнять броски скакалки. | Показать умение выполнять различные упражнения со скакалкой. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 41(14) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять различные рисунки лентой (змейку, спираль, круговые движения, взмахи). Научить выполнять танцевальные шаги в сочетании с работой лентой. | Показать умение выполнять различные упражнения с лентой. | текущий | Подумать и попробо  вать составить комбина  цию из 4- 5 элементов. |  |  |
| 42(15) | Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Знания о ФК (Физическая культура и здоровый образ жизни) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией «Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры».  Работа в тетради. | Знать основные положения закона Российской Федерации. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 43(16) | Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности. | Знания о ФК.  (Спортивная подготовка) – 1 час. | комбинированный | Повторить основные положения закона РФ в области ФК.  Ознакомиться с основами самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности. | Знать основы самостоятельной подготовки к соревнователь  ной деятельности. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 44(17) | Дыхательная гимнастика. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе адаптивной физической культурой) – 5 часов. | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать дыхательную гимнастику. | Знать правила выполнения дыхательной гимнастики.  Уметь выполнять дыхательную гимнастику. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 45(18) | Гимнастика для глаз. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать гимнастику для глаз. | Знать правила выполнения гимнастики для глаз.  Уметь выполнять гимнастику для глаз. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 46(19) | Лечебная гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать лечебную гимнастику. | Уметь выполнять лечебную гимнастику. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 47(20) | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | Демонстриро  вать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 48(21) | Лечебная гимнастика при нарушениях функций органов кровообращения. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать лечебную гимнастику. | Уметь выполнять лечебную гимнастику. | текущий | На каникулах подгото  вить лыжный инвентарь. |  |  |

**2 четверть – 21 час.**

1. **Знания о ФК – 6 часов:**

Физическая культура и здоровый образ жизни – 2 час. Спортивная подготовка– 1 час.

Оздоровительные системы физического воспитания – 3 часа.

1. **Физическое совершенствование – 11 часов:**

Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика) – 6 часов. Упражнения в системе адаптивной физической культурой – 5 часов.

1. **Резервное время – 4 часа.**

Художественная гимнастика – 4 часа.

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 49(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Одновременный двухшажный ход. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка)) – 6 часов. | комбинированный | Напомнить технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Рассказать о температурном режиме на занятиях лыжами.  Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Знать и выполнять одновременный двухшажный ход. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 50(2) | Одновременный одношажный и двухшажный ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного одношажного и двухшажного ходов.  Пройти дистанцию 1 км сободным ходом со средней скоростью. | Знать и уметь демонстрировать одновременный одношажный и двухшажный ход. | текущий | Кататься на лыжах любым ходом. |  |  |
| 51(3) | Попеременный двухшажный ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного одношажного и двухшажного ходов.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Провести эстафету с этапом 200 метров. | Знать и демонстрировать технику подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». | текущий | Повторить повороты на месте и в движении. |  |  |
| 52(4) | Спуски и подъемы. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на учебном кругу.  Совершенствовать технику спусков и подъемов. | Демонстриро  вать спуски и подъемы. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 53(5) | Преодоление естественных препятствий на лыжах. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Провести игру «Не задень !».  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Прохождение полосы препятствий. | Демонстриро  вать умение преодолевать естественные препятствия на лыжах. | текущий. | Выполнять прыжки с трамплина. |  |  |
| 54(6) | Коньковый ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику конькового хода.  Прохождение дистанции 2 км. | Демонстриро  вать коньковый ход. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 55(7) | Катание с горы. | Резерв времени (Лыжная подготовка) – 4 часа. | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствоть технику конькового хода.  Совершенствовать технику спусков с горы  Указать на ошибки допускаемые учащимися при спусках с горы и дать рекомендации по их исправлению. | Демонстриро  вать спуски с горы.  Уметь устоять на лыжах при спусках с горы. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 56(8) | Прыжки с трамплина. |  | комби  ниро  ванный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 2,5 км. в среднем темпе.  Совершенствовать технику прыжков с трамплина. | Уметь выполнять прыжки с трамплина. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 57(9) | Спуски с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  | комби  нированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах (слалом). | Демонстриро  вать  технику спусков с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором». | текущий | Совершен  ствовать технику спусков с горы. |  |  |
| 58(10) | Дистанция 3 км. на лыжах. |  | контрольный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 3 км. на время.  Совершенствовать технику спусков и подъемов. | Демонстриро  вать умение прохождения дистанции 3 км с использованием изученных ходов. | тестирование | Кататься на лыжах.  Подгото  вить форму для зала. |  |  |
| 59(11) | Баскетбол.  Броски мяча в баскетболе. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол)) – 3 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку с мячами.  Выполнить броски мяча в кольцо с двух шагов.  Выполнить штрафные броски мяча в кольцо.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать броски мяча в кольцо в баскетболе. | текущий | Поднима  ние туловища из положения лежа. |  |  |
| 60(12) | Баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Повторить правила игры в баскетбол.  Провести беговую разминку с мячами.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать умение владеть мячом в игре. | текущий | Прыжки на скакалке. |  |  |
| 61(13) | Баскетбол.  Упражнение с баскетбольным мячом на время. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах с мячами.  Выучить упражнение с баскетбольным мячом.  Продемонстрировать упражнение на время. | Демонстриро  вать умение владеть мячом в баскетболе на время. | текущий | Выполнять сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 62(14) | Волейбол.  Подачи мяча в заданные зоны. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол)) – 3 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами.  Совершенствовать технику подач мяча в заданные зоны.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать технику подач мяча в волейболе. | текущий | Выполнять подачи мяча. |  |  |
| 63(15) | Волейбол.  Нападающий удар и блокирование нападающего удара. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами. | Демонстриро  вать технику нападающего удара и блокирование нападающего удара. | текущий | Выполнять передачи и приемы мяча. |  |  |
| 64(16) | Волейбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами.  Совершенствовать технику подач.  Совершенствовать технику нападающего удара и блокирование.  Провести учебно-тренировочную игру. | Демонстриро  вать умение владеть волейбольным мячом в игре. | текущий | Прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  |
| 65(17) | Гигиенический и оздоровительный самомассаж по профилактике простудных заболеваний. | Способы самостоятель  ной деятельности  (Организация и проведение занятий физической культурой) – 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами и приемами самомассажа.  Провести самомассаж. | Знать и уметь выполнять приемы гигиенического и оздоровитель  ного самомассажа для профилактики простудных заболеваний. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 66(18) | Подвижные игры «Перемена мест», «Баскетбол с надувным мячом». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 4 часа. | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Повторить правила игр. |  |  |
| 67(19) | Подвижные игры «Бег пингвинов», «Наперегонки с мячом». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой перекла  дине. |  |  |
| 68(20) | Подвижные игры  «Нападают пятерки»,  «По наземной мишени». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 69(21) | Подвижные игры «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 70(22) | Комплекс упражнений для отводящих мышц бедра под музыку. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий шейпингом) – 9 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс для отводящих мышц бедра под музыку. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 71(23) | Комплекс для мышц бедра (разгибателей) под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 72(24) | Комплекс для мышц бедра (сгибателей) под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 73(25) | Комплекс для мышц рук и плечевого пояса под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 74(26) | Комплекс для развития гибкости и подвижности в суставах под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 75(27) | Комплекс для мышц живота и спины под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 76(28) | Комплекс упражнений общего воздействия под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 77(29) | Комплекс для ягодичных мышц под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 78(30) | Комплекс для мышц стопы и голени под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения без музыки.  Выполнить комплекс под музыку. | Демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |

**3 четверть – 30 часов.**

1. **Физическое совершенствование – 25 часов.**

Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка) – 6 часов. Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол) – 3 часа. Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол) – 3 часа. Упражнения культурно-этнической направленности – 4 часа. Упражнения в системе занятий шейпингом – 9 часов.

1. **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 4 часа.**

Лыжная подготовка – 4 часа.

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 79(1) | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Прыжки в высоту способом перешагивания. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика)) – 3 часа. | комбинированный | Провести беседу о технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Провести беговую разминку.  Провести подводящие упражнения к прыжкам в высоту.  Выполнить прыжки в высоту. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Демонстриро  вать технику выполнения прыжка в высоту. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 80(2) | Прыжки в длину с разбега. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега.  Выполнить прыжки в длину с разбега. | Демонстриро  вать технику выполнения прыжка в длину с разбега. | текущий | Медленный бег до 6 минут. |  |  |
| 81(3) | Эстафетный бег. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести бег 1500 метров в среднем темпе.  Повторить технику передачи эстафетной палочки.  Провести эстафетный бег 4 по 100 метров. | Демонстриро  вать технику эстафетного бега. | текущий | Медленный бег до 8 минут. |  |  |
| 82(4) | Упражнения для мышц рук с гантелями и штангой.  Первый курс (первая серия). | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой) – 15 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения первого курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения для мышц рук с гантелями и штангой. | текущий | Выполнять подтягива  ния и отжимания. |  |  |
| 83(5) | Упражнения для мышц ног и живота.  Первый курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения первого курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 84(6) | Упражнения со штангой стоя (жим вверх).  Второй курс. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения второго курса.  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения | текущий | Прыжки на скакалке на скорость. |  |  |
| 85(7) | Упражнения с приседаниями с грифом штанги на плечах.  Третий курс (первая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения третьего курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения с приседаниями с грифом штанги на плечах. | текущий | Выполнять прыжки вверх из положения упора присев. |  |  |
| 86(8) | Упражнения с жимом штанги вперед и вверх из различных исходных положений.  Третий курс (первая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения третьего курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения с жимом штанги вперед и вверх из различных исходных положений. | текущий | Выполнять отжимания. |  |  |
| 87(9) | Упражнения с гантелями сидя на скамейке.  Третий курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения третьего курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения с гантелями сидя на скамейке. | текущий | Выполнять подтягивание на низкой и высокой переклади  не. |  |  |
| 88(10) | Упражнения в ходьбе с грифом штанги на плечах.  Третий курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения третьего курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения в ходьбе с грифом штанги на плечах. | текущий | Выполнять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 89(11) | Упражнения лежа на спине с жимом штанги.  Четвертый курс (первая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения четвертого курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения лежа на спине с жимом штанги. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 90(12) | Упражнения для мышц рук с гантелями.  Четвертый курс (первая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения четвертого курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения для мышц рук с гантелями. | текущий | Выполнять упражне  ния на мышцы спины. |  |  |
| 91(13) | Упражнения для мышц ног сидя с отягощениями.  Четвертый курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения четвертого курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения для мышц ног сидя с отягощениями. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 92(14) | Упражнения для мышц ног стоя с отягощениями.  Четвертый курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения четвертого курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения для мышц ног стоя с отягощениями. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 93(15) | Упражнения сидя в наклоне вперед на скамейке с гантелями.  Пятый курс (первая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения пятого курса (первой серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения сидя в наклоне вперед на скамейке с гантелями. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 94(16) | Упражнения в выпаде со штангой на плечах.  Пятый курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения пятого курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения в выпаде со штангой на плечах. | текущий | Бег на короткие и длинные дистанции. |  |  |
| 95(17) | Упражнения со штангой из наклона вперед стоя.  Пятый курс (вторая серия). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения пятого курса (второй серии).  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения со штангой из наклона вперед стоя. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 96(18) | Упражнения со штангой на груди из положения стоя.  Шестой курс. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выучить упражнения шестого курса.  Продемонстрировать весь комплекс упражнений. | Знать и уметь выполнять упражнения со штангой на груди из положения стоя. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 97(19) | Комплекс упражнений для мышц ног с отягощениями под музыку. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий шейпингом) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса. Выучить комплекс.  Демонстрировать комплекс под музыку. | Уметь демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Медленный бег до 6 минут. |  |  |
| 98(20) | Комплекс упражнений с подтягиваниями и отжиманиями из виса стоя и лежа под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса. Выучить комплекс.  Демонстрировать комплекс под музыку. | Уметь демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Повторить упражне  ния на гибкость. |  |  |
| 99(21) | Комплекс упражнений с гантелями под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса. Выучить комплекс.  Демонстрировать комплекс под музыку. | Уметь демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 100(22) | Комплекс упражнений с гимнастической палкой под музыку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса. Выучить комплекс.  Демонстрировать комплекс под музыку. | Уметь демонстриро  вать комплекс под музыку. | текущий | Подгото  виться к «Губернаторским тестам». |  |  |
| 101(23) | «Губернаторские тесты». | Резерв времени (Губернатор  ские тесты) – 1 час. | комбинирован  ный | Провести беговую разминку.  Провести комплекс ОРУ.  Провести тестирование. | Демонстриро  вать физические качества: силу, гибкость, выносливость, быстроту. | текущий | Подгото  вить дневник самоконтроля на проверку. |  |  |
| 102(24) | Индивидуальный дневник самонаблюдений. | Способы самостоятель  ной деятельности (Оценка эффективности занятий физической культурой) – 1 час. | комби  нированный | Провести ОРУ. Провести беговую разминку.  Совершенствовать навыки и умения в ведении дневника самонаблюдения.  Сопоставить показатели физического развития в начале учебного года и в конце и сделать выводы. | Уметь работать с дневником самонаблюдения. | текущий | Летом выполнять беговые упражне  ния, играть в волейбол, баскетбол,  вести здоровый образ жизни. |  |  |

**4 четверть – 24 часа.**

1. **Физическое совершенствование – 22 часа.**

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой – 15 часов.

Упражнения в системе занятий шейпингом – 4 часа.

Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика) – 3 часа.

1. **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.**

Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 1 час.**

Губернаторские состязания – 1 час.

**XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и здоровый образ жизни.***Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.  
      Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.  
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.***Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).  
      Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).  
      ***Прикладно ориентированная физическая подготовка.***Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.  
      Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.  
      Тестирование специальных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).  
      Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).  
      Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.  
      Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.  
      Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.  
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование**

***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой****.*Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).  
      ***Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.****Упражнения в самостраховке.*Стоя в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через левое (правое) плечо.  
      *Стойки и захваты.*Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.  
      *Броски и удержания.*Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.  
      *Защитные действия и приемы.*Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).  
      ***Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.***Строевые команды и приемы *(юноши).*Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках *(юноши)*по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами *(девушки).*Лазанье по гимнастическому канату *(юноши)*и гимнастической стенке с грузом на плечах *(девушки).* Опорные прыжки через препятствие *(юноши).*  
      Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине *(юноши).*  
      Плавание на боку. Спасение утопающего *(юноши —*подплывание к «тонущему»: освобождение рук от захватов, транспортировка). Ныряние в длину. Прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м).  
      ***Упражнения в системе спортивной подготовки.****Гимнастика с основами акробатики.*Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).  
      *Легкая атлетика.*Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).  
      *Лыжные гонки.*Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).  
     *Спортивные игры.*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.  
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.***Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы, кол-во  часов. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | | |
| план | фак | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК.  Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения. | Знания о ФК. (Физическая культура и здоровый образ жизни) -1 час. | комбинированный | Прослушать инструктаж по технике безопасности.  Работа с презентацией «Роль и значение ФК в предупреждении раннего старения». | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой.  Знать и понимать значение физической культуры в предупреждении раннего старения. | текущий | Повторить технику безопасно  сти и материал пройденный на уроке. |  |  | |
| 2. | Система реабилитационных занятий после физических травм. | Знания о ФК.  (Оздоровительные системы физического воспитания) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией «Система реабилитационных занятий после физических травм».  Работа в тетради. | Знать систему и уметь проводить реабилитацион  ные занятия после физических травм. | текущий | Повторить материал пройденный на уроке. |  |  | |
| 3. | Планирование индивидуальных систем занятий физической культурой. | Способы самостоятель  ной деятельности  (Организация и проведение занятий физической культурой) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией «Индивидуальные системы занятий физической культурой».  Составление плана индивидуальных занятий физической культурой. | Уметь планировать индивидуальные системы занятий физической культурой. | текущий | Продолжить планирова  ние самостоя  тельных занятий физической культурой. |  |  | |
| 4. | Легкая атлетика.  Низкий старт, стартовый разгон. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика)) – 4 часа. | комбинированный | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Повторить технику низкого старта.  Провести бег с ускорениями на 300 метров.  Провести забеги по парам на 60, 100 метров.  Провести медленный бег на 800 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта и стартовый разгон. | текущий | Медленный бег на 1000 метров. |  |  | |
| 5. | Легкая атлетика.  Бег 100 метров. |  | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Тестирование по бегу на 100 метров.  Провести медленный бег на 1000 метров. | Уметь выполнять скоростной бег на 100 метров с учетом времени. | тестирование | Прыжки на скакалке 100 раз (ежедневно). |  |  | |
| 6. | Бег 1000 и 2000 метров. |  | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести тестирование по бегу на 1000 и 2000 метров.  Вспомнить технику метания мяча на дальность.  Разучить технику метания гранаты на дальность. | Уметь выполнять бег на выносливость с учетом времени. | тестирование | Повторить технику метания. |  |  | |
| 7. | Метание гранаты. |  | урок контроля | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 800 метров.  Провести тестирование по метанию гранаты. | Демонстриро  вать технику метания гранаты. | тестирование | Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой(девочки) перекладине- 12 раз, 20 раз. |  |  | |
| 8. | Подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) –2 часа. | комбинированный | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 800 метров.  Разучить правила игр.  Провести игры. | Уметь организовать и участвовать в коллективной игре. | текущий | Повторить и запомнить правила игр. |  |  | |
| 9. | Подвижные игры «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием». |  | комбинированный | Провести разминку.  Провести беговые и прыжковые упражнения.  Провести медленный бег на 1000 метров.  Разучить правила игр.  Провести игры. | Уметь организовать и участвовать в коллективной игре. | текущий | Повторить и запомнить правила игр. |  |  | |
| 10. | Упражнения в самостраховке. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетическими единоборства  ми) – 8 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Выполнить перекаты назад стоя в группировке.  Выполнить перекат назад из полуприседа с акцентированным (страховочным) ударом по мату.  Выполнить перекат из полуприседа с разворотом на бок с акцентированным ударом о мат.  Выполнить перекат через плечо. | Уметь демонстрировать упражнения в самостраховке. | текущий | Кроссовый бег. |  |  | |
| 11. | Стойки и захваты. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Совершенствовать упражнения в самостраховке.  Ознакомить с техникой выполнения стоек и захватов.  Выполнить стойки по положению туловища и положению стоп. | Уметь выполнять стойки по положению туловища и положению стоп. | текущий | Повторить стойки |  |  | |
| 12. | Разновидности тактических перемещений. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Ознакомить с разновидностями тактических перемещений (захват, бросок, подножка, освобождение, удержание). | Знать разновидности тактических перемещений. | текущий | Повторить разновидности перемеще  ний |  |  | |
| 13. | Захваты. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Ознакомить с разновидностями захватов.  Ознакомить с техникой выполнения захвата одной руки двумя руками.  Выполнить захват. | Уметь демонстрировать захват одной руки двумя руками. | текущий | Повторить захват |  |  | |
| 14. | Захват туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой выполнения захвата туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади.  Выполнить захваты. | Уметь демонстрировать захват туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади. | текущий | Повторить захваты. |  |  | |
| 15. | Захват шеи с рукой сверху. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику ранее изученных захватов.  Ознакомить с техникой захвата шеи с рукой сверху.  Выполнить захват. | Уметь демонстрировать захват шеи с рукой сверху. | текущий | Повторить захваты. |  |  | |
| 16. | Освобождение от захвата одной руки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику ранее изученных захватов.  Ознакомить с техникой освобождения от захвата одной руки.  Выполнить освобождение от захвата одной руки. | Уметь выполнять освобождение от захвата одной руки. | текущий | Повторить технику освобожде  ния от захвата одной руки |  |  | |
| 17. | Контрольный урок по выполнению техники стоек и захватов. |  | урок контроля | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику ранее изученных стоек и захватов.  Выполнить стойки и захваты на оценку. | Уметь демонстрировать технику стоек и захватов. | тестирование | Подготовить форму для баскетбола.  Вспомнить правила игры в баскетбол. |  |  | |
| 18. | Баскетбол.  Командные технико-тактические действия при защите и нападении. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол)) – 2 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с баскетбольными мячами.  Вспомнить ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.  Отработка тактических игровых комбинаций.  Провести учебную игру. | Уметь демонстрировать технико-тактические действия при защите и нападении. | текущий | Поднимание согнутых ног в висе на перекладине(ежедневно) |  |  | |
| 19. | Баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с баскетбольными мячами.  Вспомнить ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.  Отработка тактических игровых комбинаций.  Провести учебную игру. | Знать и соблюдать правила игры в баскетболе.  Демонстриро  вать умения и навыки полученные на уроках баскетбола в игре. | текущий. | Подтягива  ние на высокой и низкой перекладине |  |  | |
| 20. | Волейбол.  Упражнения специальной физической и технической подготовки. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол)) – 2 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с волейбольными мячами.  Провести СФП с волейбольными мячами и без.  Вспомнить нападающий удар.  Провести блокирование нападающего удара.  Вспомнить взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.  Отработать тактические игровые комбинации. | Знать и уметь выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки. | текущий | Подачи мяча. |  |  | |
| 21. | Волейбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести разминку с волейбольными мячами.  Выполнять нападающий удар.  Провести блокирование нападающего удара.  Выполнить взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.  Отработать тактические игровые комбинации.  Провести учебную игру. | Знать и соблюдать правила игры в волейболе.  Демонстриро  вать умения и навыки полученные на уроках волейбола в игре. | текущий | Приемы и передачи мяча. |  |  | |
| 22. | Комплекс упражнений на развитие координации движений. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе адаптивной физической культурой) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на развитие координации движений. | текущий | Повторить комплекс. |  |  | |
| 23. | Комплекс упражнений на регулирование массы тела. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на регулирование массы тела. | текущий | Повторить комплекс. |  | |  |
| 24. | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на формирование правильной осанки. | текущий | Повторить комплекс. |  | |  |
| 25. | Комплекс упражнений на формирование стройной фигуры. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Разучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс. | Уметь составлять и демонстрировать комплекс на формирование стройной фигуры. | текущий | Повторить комплекс.  Подготовиться к «Губернаторским тестам». |  | |  |
| 26. | Губернаторские тесты. | Резервное время учителя -1 ч. | урок контроля | Провести беговую разминку.  Провести комплекс ОРУ  Провести тестирование. | Демонстриро  вать физическое качество гибкость, выносливость и силу. | тестирование | Прыжки на скакалке. |  | |  |
| 27. | Дневник самонаблюдений. | Способы самостоятельной деятельности  (Оценка эффективности занятий физической культурой) - 1 час. | комбинированный | Провести ОРУ. Провести беговую разминку.  Совершенствовать навыки и умения в ведении дневника самонаблюдения. | Уметь работать с дневником самонаблюдения | текущий | На каникулах поработать над гибкостью. |  | |  |

**1 четверть – 27 часов.**

1. **Знания о ФК – 2 часа:**

Физическая культура и здоровый образ жизни -1 час.

Оздоровительные системы физического воспитания – 1 час.

1. **Способы самостоятельной деятельности – 2 часа.**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час.

Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 час.

1. **Физическое совершенствование – 22 часа.**

Упражнения в системе адаптивной физической культурой – 4 часа.

Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика) – 4 часа, (баскетбол) – 2 часа, (волейбол) – 2 часа.

Упражнения культурно-этнической направленности –2 часа.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами – 8 часов.

1. **Резервное время - 1 час**

Губернаторские тесты – 1 час.

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 28(1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. | Знания о ФК (Физическая культура и здоровый образ жизни) – 1 час | комбинированный | Ознакомиться с техникой безопасности на занятиях гимнастикой. Ознакомиться с приемами страховки при выполнении акробатических элементов.  Работа с презентацией «Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей».  Работа в тетрадях. | Знать технику и соблюдать правила безопасности на занятиях гимнастикой.  Знать влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. | текущий | Повторить технику безопасности.  Повторить пройден  ный на уроке материал. |  |  |
| 29(2) | Гимнастика.  Упражнения на перекладине и брусьях. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика)) – 6 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Выполнять подъем разгибом на перекладине.  Выполнять подъем в сед ноги врозь на брусьях.  Выполнять стойку на плечах и кувырок вперед в сед ноги врозь. | Уметь выполнять упражнения на перекладине и брусьях. | текущий | Сгибания и разгибания рук в висе на переклади  не |  |  |
| 30(3) | Опорный прыжок ноги врозь через коня (в длину) |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику опорного прыжка через козла ноги врозь.  Научить технике опорного прыжка через коня ноги врозь. | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий | Поднима  ние туловища из положения лежа. |  |  |
| 31(4) | Упражнения на бревне. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Научить выполнять танцевальные шаги на бревне.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на бревне.  Совершенствовать технику выполнения подскоков, поворотов и соскока с бревна. | Уметь выполнять упражнения на бревне. | текущий | Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (ежеднев  но). |  |  |
| 32(5) | Лазание по канату на скорость. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость и силу.  Совершенствовать технику лазания по канату с ногами и без.  Выполнять лазание по канату на скорость с помощью ног и без. | Демонстриро  вать технику лазания по канату на время. | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 33(6) | Акробатическая комбинация. |  | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Подобрать упражнения для комбинации,  совершенствовать технику их исполнения.  Демонстрировать акробатическую комбинацию. | Уметь составлять и демонстрировать акробатическую комбинацию. | текущий | Выучить последовательность элементов в акробати  ческой комбина  ции. |  |  |
| 34(7) | Опорный прыжок на коня (в ширину) ноги врозь. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Напомнить правила безопасности при опорных прыжках.  Совершенствовать технику прыжка на козла в основную стойку.  Научить выполнять опорный прыжок на козла ноги врозь. | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке за 1 минуту (ежеднев  но). |  |  |
| 35(8) | Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин. | Знания о ФК.  (Оздоровительные системы физического воспитания) – 1 час. | комбинированный | Работа с презентацией.  Беседа с учащимися на тему «Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период». | Знать систему гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 36(9) | Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельно  сти. | Знания о физической культуре (Прикладно ориентирован  ная физическая подготовка) – 2 часа. | комбинированный | Беседа с учащимися по теме «Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельно  сти».  Работа в тетрадях (зафиксировать основные моменты). | Знать значение прикладно ориентирован  ной подготов  ки в жизни человека. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 37(10) | Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях). |  | комбинированный | Провести опрос учащихся на знание способов остановки кровотечений, оказание помощи при ушибах, вывихах, переломах.  Выявить «белые пятна» в знаниях по данному вопросу.  Продемонстрировать оказание помощи друг другу при травмах. | Уметь оказать доврачебную помощь при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях). | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 38(11) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. | Резервное время (Художественная гимнастика) – 4 часа. | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Объяснить и показать основные движения с обручем.  Научить выполнять учащихся «восьмерку» с обручем, броски обруча с последующей ловлей, прыжки в обруч.  Попробовать соединить 3-4 упражнения в единую композицию. | Показать умение выполнять различные упражнения с обручем. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 39(12) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить учащихся правильно держать мяч.  Научить выполнять отбивы о пол, небольшие перебросы и броски с последующей ловлей, перекаты мяча по разным частям тела (спине, ногам, рукам). | Показать умение выполнять различные упражнения с мячом. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 40(13) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять вертикальные и горизонтальные вращения скакалкой.  Научить выполнять прыжки на скакалке сложенной в четверо.  Научить выполнять броски скакалки. | Показать умение выполнять различные упражнения со скакалкой. | текущий | Повторить упражне  ния. |  |  |
| 41(14) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять различные рисунки лентой (змейку, спираль, круговые движения, взмахи). Научить выполнять танцевальные шаги в сочетании с работой лентой. | Показать умение выполнять различные упражнения с лентой. | текущий | Подумать и попробо  вать составить комбина  цию из 4- 5 элементов. |  |  |
| 42(15) | Упражнения в самостраховке.  Стойки и захваты. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетическими единоборства  ми) – 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ОРУ на гибкость.  Совершенствовать упражнения в самостраховке.  Совершенствовать технику выполнения стоек и захватов. | Уметь выполнять упражнения в самостраховке.  Уметь выполнять стойки и захваты. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 43(16) | Гимнастика для формирования правильной осанки. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе адаптивной физической культурой) – 6 часов. | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать гимнастику для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения гимнастики для формирования правильной осанки.  Уметь выполнять гимнастику для формирования правильной осанки. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 44(17) | Дыхательная гимнастика. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать дыхательную гимнастику. | Знать правила выполнения дыхательной гимнастики.  Уметь выполнять дыхательную гимнастику. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 45(18) | Гимнастика для глаз. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать гимнастику для глаз. | Знать правила выполнения гимнастики для глаз.  Уметь выполнять гимнастику для глаз. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 46(19) | Лечебная гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать лечебную гимнастику. | Уметь выполнять лечебную гимнастику. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 47(20) | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | Демонстриро  вать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 48(21) | Лечебная гимнастика при нарушениях функций органов кровообращения. |  | комбинированный | Выполнить беговую разминку.  Подобрать упражнения.  Выучить упражнения.  Продемонстрировать лечебную гимнастику. | Уметь выполнять лечебную гимнастику. | текущий | На каникулах подгото  вить лыжный инвентарь. |  |  |

**2 четверть – 21 час.**

1. **Знания о ФК – 4 часа.**

Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 час

Оздоровительные системы физического воспитания) – 1 час

Прикладно ориентированная физическая подготовка – 2 часа.

1. **Физическое совершенствование – 13 часов:**

Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика) – 6 часов.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами – 1 час.

Упражнения в системе адаптивной физической культурой – 6 часов.

1. **Резервное время – 4 часа.** .

Художественная гимнастика – 4 часа.

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 49(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Одновременный двухшажный ход. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка)) – 6 часов. | комбинированный | Напомнить технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Рассказать о температурном режиме на занятиях лыжами.  Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми.  Знать и выполнять одновременный двухшажный ход. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 50(2) | Одновременный одношажный и двухшажный ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного одношажного и двухшажного ходов.  Пройти дистанцию 1 км сободным ходом со средней скоростью. | Знать и уметь демонстрировать одновременный одношажный и двухшажный ход. | текущий | Кататься на лыжах любым ходом. |  |  |
| 51(3) | Попеременный двухшажный ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику одновременного одношажного и двухшажного ходов.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Провести эстафету с этапом 200 метров. | Знать и демонстрировать технику подъема «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». | текущий | Повторить повороты на месте и в движении. |  |  |
| 52(4) | Спуски и подъемы. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на учебном кругу.  Совершенствовать технику спусков и подъемов. | Демонстриро  вать спуски и подъемы. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 53(5) | Преодоление естественных препятствий на лыжах. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Провести игру «Не задень !».  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Прохождение полосы препятствий. | Демонстриро  вать умение преодолевать естественные препятствия на лыжах. | текущий. | Выполнять прыжки с трамплина. |  |  |
| 54(6) | Коньковый ход. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику конькового хода.  Прохождение дистанции 2 км. | Демонстриро  вать коньковый ход. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 55(7) | Катание с горы. | Резерв времени (Лыжная подготовка) – 4 часа. | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствоть технику конькового хода.  Совершенствовать технику спусков с горы  Указать на ошибки допускаемые учащимися при спусках с горы и дать рекомендации по их исправлению. | Демонстриро  вать спуски с горы.  Уметь устоять на лыжах при спусках с горы. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 56(8) | Прыжки с трамплина. |  | комби  ниро  ванный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 2,5 км. в среднем темпе.  Совершенствовать технику прыжков с трамплина. | Уметь выполнять прыжки с трамплина. | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 57(9) | Спуски с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  | комби  нированный | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах (слалом). | Демонстриро  вать  технику спусков с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором». | текущий | Совершен  ствовать технику спусков с горы. |  |  |
| 58(10) | Дистанция 3 км. на лыжах. |  | контрольный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 3 км. на время.  Совершенствовать технику спусков и подъемов. | Демонстриро  вать умение прохождения дистанции 3 км с использованием изученных ходов. | тестирование | Кататься на лыжах.  Подгото  вить форму для зала. |  |  |
| 59(11) | Баскетбол.  Броски мяча в баскетболе. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол)) – 3 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку с мячами.  Выполнить броски мяча в кольцо с двух шагов.  Выполнить штрафные броски мяча в кольцо.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать броски мяча в кольцо в баскетболе. | текущий | Поднима  ние туловища из положения лежа. |  |  |
| 60(12) | Баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Повторить правила игры в баскетбол.  Провести беговую разминку с мячами.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать умение владеть мячом в игре. | текущий | Прыжки на скакалке. |  |  |
| 61(13) | Баскетбол.  Упражнение с баскетбольным мячом на время. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах с мячами.  Выучить упражнение с баскетбольным мячом.  Продемонстрировать упражнение на время. | Демонстриро  вать умение владеть мячом в баскетболе на время. | текущий | Выполнять сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ежеднев  но). |  |  |
| 62(14) | Волейбол.  Подачи мяча в заданные зоны. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол)) – 3 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами.  Совершенствовать технику подач мяча в заданные зоны.  Провести учебную игру. | Демонстриро  вать технику подач мяча в волейболе. | текущий | Выполнять подачи мяча. |  |  |
| 63(15) | Волейбол.  Нападающий удар и блокирование нападающего удара. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами. | Демонстриро  вать технику нападающего удара и блокирование нападающего удара. | текущий | Выполнять передачи и приемы мяча. |  |  |
| 64(16) | Волейбол.  Учебно-тренировочная игра. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ с волейбольными мячами.  Совершенствовать технику подач.  Совершенствовать технику нападающего удара и блокирование.  Провести учебно-тренировочную игру. | Демонстриро  вать умение владеть волейбольным мячом в игре. | текущий | Прыжки на скакалке за 1 минуту. |  |  |
| 65(17) | Требования безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. | Способы самостоятель  ной деятельности  (Организация и проведение занятий физической культурой) – 1 час. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.  Ознакомить с приемами страховки и самостраховки.  Отработать приемы страховки и самостраховки. | Знать и уметь выполнять приемы страховки и самостраховки. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 66(18) | Подвижные игры «Перемена мест», «Баскетбол с надувным мячом». | Физическое совершенствование (Упражнения культурно-этнической направлен  ности) – 4 часа. | урок совершенствования ЗУН | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Повторить правила игр. |  |  |
| 67(19) | Подвижные игры «Бег пингвинов», «Наперегонки с мячом». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой перекла  дине. |  |  |
| 68(20) | Подвижные игры  «Нападают пятерки»,  «По наземной мишени». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 69(21) | Подвижные игры «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием». |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ.  Ознакомить с правилами игры.  Провести игры.  Подвести итоги игр. | Уметь организовать подвижную игру.  Демонстриро  вать умения взаимодействовать с товарищами по команде в игре. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 70(22) | Освобождение от захвата туловища сзади и спереди. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетическими единоборства  ми) – 9 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой освобождения от захвата туловища спереди и сзади.  Провести захваты и освобождение от них. | Уметь демонстрировать освобождение от захвата туловища спереди и сзади. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 71(23) | Освобождение от захвата шеи сзади и спереди. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику освобождения от захвата туловища спереди и сзади.  Ознакомить с техникой освобождения от захвата шеи спереди и сзади.  Провести захваты и освобождение от них. | Уметь демонстрировать освобождение от захвата шеи спереди и сзади. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 72(24) | Подножка передняя и задняя. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику освобождения от захвата туловища и шеи спереди и сзади.  Ознакомить с техникой выполнения подножки передней и задней.  Выполнить подножки переднюю и заднюю. | Уметь демонстрировать переднюю и заднюю подножки. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 73(25) | Броски через бедро рывком за пятку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику освобождения от захвата туловища и шеи спереди и сзади.  Совершенствовать технику выполнения подножки передней и задней.  Ознакомить с техникой броска через бедро рывком за пятку.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать бросок через бедро рывком за пятку. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 74(26) | Броски захватом ног. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику освобождения от захвата туловища и шеи спереди и сзади.  Совершенствовать технику выполнения подножки передней и задней.  Совершенствовать технику броска через бедро рывком за пятку.  Ознакомить с техникой броска захватом ног.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать  бросок захватом ног. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 75(27) | Удержания сбоку. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику всех ранее изученных приемов.  Ознакомить с техникой удержания сбоку.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать  удержание сбоку. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 76(28) | Удержания захватом руки и шеи. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику всех ранее изученных приемов.  Ознакомить с техникой удержания захватом руки и шеи.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать удержание захватом руки и шеи. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 77(29) | Удержания со стороны головы. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику всех ранее изученных приемов.  Ознакомить с техникой удержания со стороны головы.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать  Удержание со стороны головы. | текущий | Повторить приемы |  |  |
| 78(30) | Удержания захватом рук и туловища. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику всех ранее изученных приемов.  Ознакомить с техникой удержания захватом рук и туловища.  Выполнить прием. | Уметь демонстрировать удержание захватом рук и туловища. | текущий | Повторить приемы |  |  |

1. **четверть – 30 часов.**
2. **Физическое совершенствование – 25 часов.**

Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка) – 6 часов.

Упражнения в системе спортивной подготовки (баскетбол) – 3 часа.

Упражнения в системе спортивной подготовки (волейбол) – 3 часа.

Упражнения культурно-этнической направленности – 4 часа.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами – 9 часов.

1. **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.**

Организация и проведение занятий физической культурой – 1 час.

1. **Резервное время учителя – 4 часа.**

Лыжная подготовка – 4 часа.

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 79(1) | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Прыжки в высоту способом перешагивания. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика)) – 4 часа. | комбинированный | Провести беседу о технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Провести беговую разминку.  Провести подводящие упражнения к прыжкам в высоту.  Выполнить прыжки в высоту. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Демонстриро  вать технику выполнения прыжка в высоту. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 80(2) | Прыжки в длину с разбега. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега.  Выполнить прыжки в длину с разбега. | Демонстриро  вать технику выполнения прыжка в длину с разбега. | текущий | Медленный бег до 6 минут. |  |  |
| 81(3) | Эстафетный бег. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести бег 1500 метров в среднем темпе.  Повторить технику передачи эстафетной палочки.  Провести эстафетный бег 4 по 100 метров. | Демонстриро  вать технику эстафетного бега. | текущий | Медленный бег до 8 минут. |  |  |
| 82(4) | Челночный бег 3 по 10 метров. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести бег с низкого старта на 100 метров.  Провести бег с высокого старта на 30 метров.  Провести челночный бег. | Демонстриро  вать технику челночного бега на время. | текущий | Выполнять подтягива  ния и отжимания. |  |  |
| 83(5) | Защитные действия и приемы. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами) - 12 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Ознакомить с защитными действиями и приемами.  Работа с презентацией.  Показать слайды с выполнением защитных действий и приемов. | Знать защитные действия и приемы. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 84(6) | Защита от удара кулаком в голову. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой защиты от удара кулаком в голову.  Выполнить защитные действия. | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Прыжки на скакалке на скорость. |  |  |
| 85(7) | Защита от удара кулаком снизу. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой защиты от удара кулаком снизу.  Выполнить защитные действия. | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять прыжки вверх из положения упора присев. |  |  |
| 86(8) | Способы защиты от удара ногой. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой защиты от удара ногой.  Выполнить защитные действия. | Уметь демонстриро  вать способы защиты. | текущий | Выполнять отжимания. |  |  |
| 87(9) | Защита от удара ногой уклоном. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой защиты от удара ногой уклоном.  Выполнить защитные действия. | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять подтягивание на низкой и высокой переклади  не. |  |  |
| 88(10) | Защита от удара ногой уклоном с подставкой руки. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Ознакомить с техникой защиты от удара ногой уклоном с подставкой руки.  Выполнить защитные действия. | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 89(11) | Защита от удара ногой подставкой руки в положении стоя. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать способы защиты от удара ногой и кулаком.  Научиться выполнять защиту от удара ногой подставкой руки в положении стоя. | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 90(12) | Защитные действия и приемы.  Загиб руки за спину. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать способы защиты от удара ногой и кулаком.  Научиться выполнять прием «загиб руки за спину». | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять упражне  ния на мышцы спины. |  |  |
| 91(13) | Защитные действия и приемы.  Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать способы защиты от удара ногой.  Научиться выполнять прием «загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию». | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 92(14) | Защитные действия и приемы.  Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать способы защиты от удара ногой.  Научиться выполнять прием «рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину». | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Выполнять приседания на одной ноге. |  |  |
| 93(15) | Защитные действия и приемы.  Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать способы защиты от удара ногой.  Научиться выполнять прием «рычаг руки наружу с переходом к сваливанию». | Уметь демонстриро  вать прием. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 94(16) | Защитно- ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу). |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Совершенствовать технику защиты от ударов в голову.  Научиться выполнять защитно-ответные действия при ударе ножом. | Уметь демонстриро  вать защитно-ответные действия при ударе ножом. | текущий | Бег на короткие и длинные дистанции. |  |  |
| 95(17) | Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением. | Физическое совершенствование (Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки) – 6 часов. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить ходьбу по бревну с грузом на плечах выпадами, с равновесиями на одной ноге, с поворотами, с расхождением. | Уметь выполнять ходьбу по бревну с грузом на плечах. | текущий | Кроссовый бег. |  |  |
| 96(18) | Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и с захватом каната ногами. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Выполнить передвижение в висе на руках по канату с помощью ног.  Выполнить передвижение в висе на руках по канату без помощи ног. | Уметь выполнять передвижение по горизонтально натянутому канату в висе на руках и с захватом каната ногами. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 97(19) | Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке с грузом на плечах. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ на гибкость.  Совершенствовать технику лазания по канату и гимнастической стенке.  Выполнить лазание по стенке и канату с грузом на плечах. | Демонстриро  вать умение лазать по гимнастическому канату и гимнастичес  кой стенке. | текущий | Медленный бег до 6 минут. |  |  |
| 98(20) | Опорные прыжки через препятствия. |  | комбинированный | Повести беговую разминку.  Совершенствовать технику опорных прыжков через гимнастического коня, козла. | Уметь демонстриро  вать опорные прыжки через препятствия. | текущий | Повторить упражне  ния на гибкость. |  |  |
| 99(21) | Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Изучить маршрут кросса.  Пробежать кросс с использованием простейших способов ориентирования. | Уметь пользоваться простейшими способами ориентирова  ния на местности во время кросса по пересеченной местности. | текущий | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 100(22) | Полоса препятствий. |  | комбинированный | Провести беговую разминку.  Ознакомиться с полосой препятствий.  Пройти полосу препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. | Уметь преодолевать полосу препятствий. | текущий | Подгото  виться к «Губернаторским тестам». |  |  |
| 101(23) | «Губернаторские тесты». | Резерв времени («Губернатор  ские тесты») – 1 час. | комбинирован  ный | Провести беговую разминку.  Провести комплекс ОРУ.  Провести тестирование. | Демонстриро  вать физические качества: силу, гибкость, выносливость, быстроту. | текущий | Подгото  вить дневник самоконтроля на проверку. |  |  |
| 102(24) | Индивидуальный дневник самонаблюдений. | Способы самостоятель  ной деятельности (Оценка эффективности занятий физической культурой) – 1 час. | комби  нированный | Провести ОРУ. Провести беговую разминку.  Совершенствовать навыки и умения в ведении дневника самонаблюдения.  Сопоставить показатели физического развития в начале учебного года и в конце и сделать выводы. | Уметь работать с дневником самонаблюдения. | текущий | Летом выполнять беговые упражне  ния, играть в волейбол, баскетбол,  вести здоровый образ жизни. |  |  |

**4 четверть – 24 часа.**

**1. Физическое совершенствование – 22 часа.**

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки – 6 часов.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами - 12 часов.

Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика) – 4 часа.

2. **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.**

Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час.

3. **Резервное время учителя – 1 час.**

Губернаторские состязания – 1 час.