Программно-методические

материалы

по физическому воспитанию для учителя

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры с 1 по 11 класс

(Сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 кл. | 2кл. | 3 кл. | 4 кл. | 5 кл. | 6 кл. | 7кл. | 8кл. | 9кл. | 10 кл. | Икл. |
| Основы знаний Навыки и умения | Распределение времени в часах |
| 1. Легкая атлетика | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2. Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Подвижные игры | 12 | 12 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | — | — | — |
| 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) |  |  |  | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 16 |
| 5. Национальные ви­ды спорта (северное многоборье) | 10 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 6. Лыжная подготов­ка | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 7. Борьба, единобор­ство |   |   |   |   | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 8. Развитие двига­тельных навыков | 16 | 16 | 14 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Тематический план

по физическому воспитанию

учащихся 1—3 классов

1. Легкая атлетика — 8/10 часов
2. Подвижные игры — 6/8 часов
3. Национальные виды спорта — 6/8 часов
4. Гимнастика — 16 часов
5. Лыжная подготовка — 8/10 часов

**Легкая атлетика Программный материал**

Навыки, умения.

1. Строевые упражнения, размыкание и смыкание
шеренги приставными шагами. Построение в 2 ше­
ренги. Противоходы, ходьба «змейкой».
2. Ходьба с изменением ширины шага.
3. Освоение навыков бега:
* бег с изменением направления;
* повторные бега (2—3 раза по 30 м);
* челночный бег;
* бег с преодолением препятствий;
* бег на скорость (30 м, 60 м).
1. Прыжки в длину с места, с разбега.
Многоскоки (тройные, пятерные, десятерные).
2. Прыжки с преодолением препятствий.

6. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до
10 прыжков).

Игры на площадке с прыжками и «осаливанием».

1. Метание в цель с расстояния 4—6 м по медленно
катящемуся мячу. Метание в квадратную мишень.
2. Метание на дальность.
3. Бег на время (5 мин, до 8 мин). Кросс на рассто­
яние (1 км).

10. Метание набивных мячей весом до 1 кг.

1. Введение понятий «эстафета», «команда»,
«старт», «финиш».
2. Проведение игр «Цепи кованые», «Бездомный
заяц», «Ловля оленя».
3. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
4. Комбинированные эстафеты с использованием
бега, прыжков, переползаний, бега с переноской гру­
за и т. д.

**Подвижные игры Программный материал**

Развитие гибкости, быстроты движений, выносли­вости, силы.

1. Изучение челночного бега (3 раза по 5 м; 3 раза
по 10 м).
2. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки,
стойки, скамейки).
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
Проведение игры «Бег за флажками».
4. Строевые упражнения. Комплекс упражнений
утренней гимнастики. Игра «Попади в цель».
5. Общеразвивающие упражнения, эстафеты с бас­
кетбольными мячами, игры «Гонка мячей по кругу»,
«Охотники и утки». Передачи мяча на скорость.
6. Прыжковые упражнения на одной ноге, на двух
ногах.

Эстафеты со скамейками.

Проведение игры «Прыжки по полоскам», а также игр с ведением мяча.

1. Ловля и передачи мяча на месте, в движении,
в «треугольник». Ведение мяча с изменением направ­
ления. Игра «Снайперы».
2. Метание больших и малых мячей в цель и на
дальность. Игры «Запомни предмет», ''«Косолапый
медвежонок», «Ловля оленей».

**Национальные виды спорта Программный материал**

1. Формирование интереса к занятиям националь­
ными видами спорта. Проверка умений и навыков
двигательной активности в начальный период обуче­
ния. Игры: «Взятие крепости», «Рыбаки и рыбки»,
«Восьмискоки».
2. Развитие быстроты движения: преодоление пре­
пятствий, прыжки. Игра «Ловкий оленевод».
3. Развитие прыжковых качеств. Элементы мета­
ния тынзяна в цель.
4. Обучение элементам прыжков через нарты.

**Гимнастика Программный материал**

1. Лазание и переползание-лазание по наклонной
скамейке в упоре, стоя на коленях, в упоре лежа, лежа
на животе, подтягиваясь на руках.
2. Переползание через препятствие.
3. Упражнения на равновесие:
* ходьба по бревну и повороты на носках, на одной
ноге и т. д.;
* ходьба по бревну приставными шагами;
* приседание и переход в упор присев, упор стоя
на коленях, сед, соскок.

4. Акробатика:

* перекаты в группировке с последующей опорой
руками за головой;
* 2—3 кувырка вперед;
* стойка на лопатках;
* «мост» из положения лежа на спине.

5. Висы и упоры на гимнастической стенке, бревне.
Сгибание ног в висе:

* вис на согнутых руках;
* подтягивание в висе;
* упоры лежа и стоя на коленях.

6. Танцевальные упражнения:

* шаги галопа в парах;
* приставные шаги;
* полька;
* сочетание изученных танцевальных шагов;
* русский медленный шаг.

7. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Бег на
трех ногах».

**Лыжная подготовка**

1. Изучение скользящего шага, попеременного
двухшажного хода.
2. Эстафеты с флажками (дистанция 100 м).
3. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот
из лыжных палок.
4. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой».
5. Прохождение дистанции 500 м.
6. Прохождение дистанции 1000 м.
7. Игра «Салки-догонялки на лыжах».

Тематический план

по физическому воспитанию

учащихся 4 класса

1. Легкая атлетика — 10 часов
2. Подвижные игры — 8 часов
3. Спортивные игры — 8 часов
4. Гимнастика — 14 часов
5. Национальные виды спорта — 8 часов
6. Лыжная подготовка — 10 часов

**Легкая атлетика Программный материал**

Навыки, умения.

1. Основные строевые упражнения. Освоение стро­евых упражнений: команды, повороты кругом на месте, расчетно-порядковое перестроение из 1 шеренги в 3 уступами.

2. Развитие скоростных способностей:

* бег в коридоре на 30—40 м;
* бег с максимальной скоростью на 60 м;
* бег с изменением скорости с прыжками через
кочки, рвы (дистанция 15—30 м).
1. Прыжки в длину с места.
2. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.
Многоскоки (тройные, пятерные, десятерные).
3. Метание малого мяча в щит (мишень) на даль­
ность с расстояния 3—8 м.
4. Кросс на расстояние до 2 км.
5. Метание набивных мячей весом до 1 кг.
6. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
7. Комбинированные эстафеты без груза и с пере­
ноской груза с использованием бега, прыжков, пере­
ползаний.

10. «Веселые старты». Игры «Бездомный заяц»,
«Догонялки».

Подвижные и спортивные игры

Программный материал

Развитие двигательных навыков, ловкости, скорос­ти, силовых качеств, быстроты реакции.

1. Обучение игре «Встречные старты». Игры с эле­
ментами сопротивления.
2. Национальные игры.
3. Круговые эстафеты. Игры с элементами сопро­
тивления.
4. Многократные прыжки со скакалками.
5. Игры «Третий лишний», «Бурые медведи».
6. Игры «Перемена мест», «Прыгуны».
7. Игра «Запомни предмет».
8. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направ­
ления и скорости:
* в квадратах, кругах;
* броски мяча в цель (кольцо).

9. Ловля и передача мяча двумя руками на месте
и в движении.

10. Спортивно-подвижные игры «Борьба за мяч»,
«Перестрелка», «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».

**Гимнастика** Программный материал

1. Значение закаливания и его основные правила.
Двигательный режим.

2. Строевые упражнения. Выполнение команд.
Повороты кругом на месте. Перестроение из 1 ше­
ренги в 3 уступами.

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения
на осанку.
2. Лазание по канату в 3 приема.
3. Акробатика:
* кувырок назад;
* кувырок вперед перекатом;
* стойка на лопатках;
* «мост».

6. Висы и упоры:

* вис завесом двумя ногами, согнув ноги;
* вис прогнувшись на гимнастической стенке;
* подтягивание в висе;
* поднимание ног в висе.

7. Упражнения на равновесие:

* ходьба по бревну большими шагами и выпа­
дами;
* ходьба на носках;
* повороты прыжком на 90 °, 180 °.

8. Танцевальные шаги:

* I и II позиция;
* сочетание шагов галопа и польки в парах;
* элементы народных танцев.

9. Гимнастические эстафеты с переползанием, ла­занием и прочими элементами. Подвижные игры «Удочка», «Снайперы».

**Национальные виды спорта Программный материал**

1. Проверка умений и навыков двигательной ак­
тивности, приобретенных в начальный период обуче­
ния. Игры «Взятие крепости», «Рыбаки и рыбки».
2. Развитие быстроты движения:
* преодоление препятствий;
* прыжки в длину с места, с разбега толчком дву­
мя ногами.

Игра «Ловкий оленевод».

1. Развитие прыжковых качеств. Игры «Перемена
мест», «Прыгуны».
2. Развитие общей выносливости, силы. Игры «Пе­
ретягивание каната», «Чехарда».
3. Элементы метания тынзяна в цель.

6. Обучение элементам прыжков через нарты.
Игры «Бег на трех ногах», «Эстафета на руках»,

«Охота на оленей», «Круговые эстафеты».

7. Тройной прыжок и его техника.

Лыжи

1. Изучение попеременного двухшажного хода.
2. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот
из лыжных палок.
3. Торможение «плугом».
4. Повороты переступанием в движении.
5. Подъемы «лесенкой».
6. Прохождение дистанции до 1,2 км.
7. Прохождение отрезков дистанции (2 раза по
200 м, 3 раза по 200 м, 1 раз 500 м).
8. Игры-эстафеты на лыжах с передачей флажков.

Тематический план

по физическому воспитанию

учащихся 5—6 классов

1. Легкая атлетика — 8 часов
2. Подвижные игры — 6 часов
3. Спортивные игры — 10 часов
4. Гимнастика — 10 + 4 = 14 часов

б. Национальные виды спорта — 10 часов 6. Лыжная подготовка — 12 часов

**Легкая атлетика Программный материал**

Навыки и умения.

1. Значение физических упражнений для поддер­
жания работоспособности.
2. Отработка навыков бега:
* бег с изменением направления;
* варианты челночного бега;
* низкий старт;
* бег с преодолением препятствий.

3. Развитие скоростных способностей. Эстафеты,
старты.

1. Бег на дистанцию 60 м на время.
Ускоренный бег на дистанцию от 30 до 40 м.
2. Бег на время до 10—12 мин.
3. Овладение техникой прыжков в длину.
4. Овладение техникой прыжков в высоту с раз­
бега.
5. Овладение техникой метания малого мяча
в цель и на дальность.
6. Метание в горизонтальную и вертикальную
цель с расстояния 8—10 м.

10. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы
и бега.

1. Кросс на дистанции до 2,5 км. Игры. Эстафеты
на отрезках дистанции до 100 м.
2. Прыжки через длинную и короткую скамейку
(время от 1 мин до 2—2,5 мин).
3. Игры «Веселые старты», «Бездомный заяц»,
«Встречные эстафеты», «Эстафеты с переноской гру­
за», «Догонялки», «Меткий стрелок».
4. Комбинированные эстафеты, эстафеты по кругу.

**Подвижные и спортивные игры Программный материал**

Развитие двигательных навыков, ловкости, скорос­ти, а также силовых качеств.

1. Обучение играм «Третий лишний», «Бурые мед­
веди», «Прыгуны».
2. Проведение игр «Встречные эстафеты», «Дого­
нялки», «Кидки-перекидки».
3. Проведение игр с элементами сопротивления,
национальных игр «Бездомный заяц», «Слалом на
санках», «Прыжки за прыжками».
4. Баскетбол:
* освоение элементарных умений в ловле, брос­
ках, передачах и ведении мяча;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* остановка, поворот;
* передача мяча в парах, тройках, кручение;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стой­
ке с изменением направления;
* ведение мяча без сопротивления защитника;
* броски одной и двумя руками на месте и в дви­
жении;
* выбивание и вырывание мяча;
* комбинации из освоенных элементов.

5. Многократные прыжки со скакалкой. Игры
с мячами.

Гимнастика

**Программный материал**

Навыки и умения, развивающие двигательные ка­чества.

1. Строевые упражнения.
2. Освоение висов и упоров (5 кл.):
* вис согнувшись, прогнувшись;
* подтягивания в висе.
1. Опорные прыжки: соскок прогнувшись (высота
80—100 см).
2. Освоение акробатических упражнений:
* кувырок вперед, назад;
* стойка на лопатках;
* «мост».

5. Бревно гимнастическое. Развитие координаци­
онных способностей:

* ходьба приставными шагами;
* повороты на носках, прыжки.
1. Развитие гибкости: разновидности общеразви-
вающих упражнений с повышенной амплитудой для
плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суста­
вов.
2. Дальнейшее изучение упражнений без предме­
тов и с предметами.

**Национальные виды спорта**

1. Проверка умений и навыков двигательной ак­тивности. Проведение игр «Взятие крепости», «Скоро­ходы-снегоступы», «Прыжки за прыжками».
2. Развитие быстроты движений, прыжковых ка­честв. Обучение преодолению препятствий. Проведе­ние игр «Прыгуны», «Перемена мест» (эстафета прыж­ковая).
3. Проведение игры «Ловкий оленевод».
4. Игровые упражнения с набивными мячами в со­четании с прыжками.
5. Метание мячей разного веса на дальность.
6. Дальнейшее изучение прыжков через нарты.
7. Проведение игр «Эстафета на руках с захватом ног», «Эстафета в мешках», «Охота на оленей».
8. Обучение технике тройного прыжка.
9. Изучение прыжковых упражнений. Развитие скоростной выносливости.

Лыжная подготовка

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Обучение одновременному двухшажному ходу.
3. Подъемы «елочкой».
4. Торможение и повороты упором «плугом».
5. Прохождение дистанции на 2,5 км и 3 км.
6. Повторные прохождения отрезков (3 раза по 100 м, 4 раза по 100 м, 1 раз 500 м, 2 раза по 500 м).
7. Эстафеты с флажками (дистанция до 250 м).
8. Проведение игр «С горки на горку», «Остановка рывком».

Тематический план

по физическому воспитанию

учащихся 7 класса

1. Легкая атлетика — 8 часов
2. Подвижные игры — 6 часов
3. Спортивные игры — 12 часов
4. Гимнастика — 10 + 2 = 12 часов
5. Национальные виды спорта — 8 часов
6. Лыжная подготовка — 12 часов

**Легкая** атлетика

Программный материал

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

1. Бег с переменной скоростью на дистанцию до 2000 м.
2. Развитие скоростных способностей:
* эстафеты, старты из различных исходных поло­жений;
* бег с ускорением с максимальной скоростью на дистанцию до 60 м.
1. Игровые упражнения с набивными мячами в со­четании с прыжками.
2. Бег с препятствиями, круговые эстафеты.
3. Повторные пробегания отрезков дистанции 60—100 м (2—6 раз).
4. Овладение техникой прыжка в длину и в высотус разбега.
5. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание мячей в вертикаль­ ную и горизонтальную цель с расстояния 12—14 м.
6. Варианты челночного бега. Преодоление верти­кальных и горизонтальных препятствий.
7. Кроссовая подготовка. Старт групповой по среднепересеченной местности на дистанцию до 3,5 км.
8. Проведение игр-эстафет на местности «Скаку­ны», «Сумей догнать», «Волк и олени», «Салки».
9. Встречные эстафеты, эстафеты с переноской груза.
10. Упражнения для развития быстроты движения, повторное прохождение отрезков на скорость.
11. Многократные прыжки.

Подвижные **и спортивные** игры

**Программный** материал

1. Развитие двигательных качеств, ловкости, скоростно-силовых качеств. Обучение играм «Эстафеты-поезда», «Скакуны», «Борьба в квадратах».
2. Упражнения по скоростно-силовой подготовке.
Обучение игре «Охотники и утки».
3. Игры с элементами сопротивления. Баскетбол:
* перемещение в стойке приставными шагами;
* перемещение боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом.
* освоение ловли и передачи мяча в движении без
сопротивления защитника (в парах, тройках).
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стой­ке без сопротивления и с сопротивлением защитника;
* перехваты мяча, комбинации из освоенных эле­ментов (ловли, передач, бросков, ведения).

4. Тактика свободного нападения:

* позиционное нападение без изменения позиции игроков;
* взаимодействие двух игроков.
1. Проведение игр с мячом «Отдай мяч и выйди», «Не дай мяч входящему» и др.
2. Упражнения со скакалками.

**Гимнастика Программный материал**

Значение физических упражнений для поддержа­ния работоспособности. Правила безопасности на уро­ке физической культуры.

1. Строевой шаг. Выполнение команд: «Налево»,
«Короче шаг», «Полшага».
2. Освоение висов и упоров.
3. Перекладина.

4. Акробатика:

* кувырок вперед;
* стойка на голове с согнутыми ногами (маль­чики);
* кувырок назад в «полушпагат».

5. Равновесие:

* разновидность ходьбы, поворотов;
* прыжки на одной ноге.
1. Лазание по канату (3 приема).
2. Ритмическая гимнастика, развитие координа­ции движений, силы; скоростно-силовые упражне­ния.
3. Упражнения с предметами (гантели, эспан­деры).
4. Упражнения со скакалками.
5. Подтягивание.
6. Игры с элементами акробатики, переползаний, отжиманий и пр.

**Национальные виды спорта** Программный **материал**

1. Овладение прыжковыми упражнениями на не­ стандартном оборудовании. Проведение игр «Скаку­ны», «Бой петухов», «Борьба в квадратах».
2. Развитие выносливости:
* повторные бега 5—8 раз по 50 м;
* круговая эстафета.
1. Развитие быстроты движения, преодоление 5— 8 препятствий. Игра «Успей поймать».
2. Эстафеты на руках в упоре лежа с набивными мячами.
3. Дальнейшее овладение техникой тройного
прыжка.
4. Обучение прыжкам через нарты.
5. Эстафеты в мешках.
6. Упражнения с отягощением, эстафета с перенос­кой груза (в качестве груза могут выступать сами уча­стники).
7. Овладение элементами метания топора, метание тынзяна на хорей.

10. Игра «Охота на оленей».

**Лыжная подготовка**

1. Освоение одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного бес­шажного хода.
2. Подъемы в гору скользящим шагом.
3. Повороты на месте махом.
4. Прохождение дистанции до 3,5 км.

б. Эстафеты с прохождением отрезков дистанции до 150—300 м.

6. Проведение игр «Гонки с выбиванием», «Эстафе­ты с флажками».

Тематический план

по физическому воспитанию учащихся 8—9 классов

1. Легкая атлетика — 8 часов
2. Спортивные игры:

а) баскетбол — 10 часов

б) волейбол — 6 часов

1. Гимнастика — 10 часов
2. Национальные виды спорта — 8 часов
3. Лыжная практика — 12 часов

**Легкая атлетика Программный материал**

Навыки и умения.

1. Правила самостоятельного выполнения скорост­ных и силовых упражнений.

2. Овладение техникой бега:

* бег с переменной скоростью, с преодолением
препятствий;
* овладение техникой спринтерского бега;
* бег с ускорением;
* повторное пробегание отрезков дистанции (100—150 м 2—6 раз);
* низкий старт (бег на дистанцию до 30 м, 80 м);
* бег на дистанцию 100 м на время;
* бег на время (до 20 мин).
1. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.
2. Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.
3. Овладение техникой метания малого мяча.

Для овладения техникой различных видов легко­атлетических упражнений разучивается и проводит­ся ряд игр. Например: «Прыгуны и бегуны», «Пере­носка груза», «Встречные эстафеты», «Охотники и ут­ки».

1. Разучивание специальных беговых, прыжковых,
метательных упражнений.
2. Прыжки со скакалкой на месте (130—135 прыж­ков).
3. Упражнение с набивными мячами (весом 1— З кг).
4. Повторный бег на дистанцию 60 м (девочки), 80—100 м (мальчики).
5. Эстафеты с преодолением 3—4 препятствий.
6. Комбинированные упражнения для развития силовых и скоростных навыков.
7. Упражнения с отягощением (гантели, тренаже­ры и др.).

**Спортивные подвижные игры Программный материал**

1. Дальнейшее изучение подвижных игр «Волоку­ша», «Оленьи тройки», «Свободное место».

2. Баскетбол:

* передачи мяча в движении, ведение мяча левой и правой рукой;
* штрафные броски;
* вырывание и выбивание мяча на месте, при встречном движении, отскоком от пола;
* игра в защите, опека игрока;
* комбинации из освоенных элементов;
* овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, передач и бросков мяча;
* взаимодействие 2 (3) игроков в нападении и за­
щите.

Проведение игр «Эстафеты с мячами», «Не дай мяч водящему» и др.

3. Волейбол:

* перемещение приставными шагами (боком, ли­цом, спиной вперед);
* передачи мяча сверху на месте и после переме­щения вперед;
* прием мяча снизу двумя руками на месте;
* передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Гимнастика** Программный материал

1. Строевые упражнения, повороты в движении.
2. Висы и упоры.
3. Освоение акробатических упражнений.
4. Опорные прыжки.
5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тре­нажерах.

Ритмическая гимнастика

1. Акробатические эстафеты с кувырками, перепол­заниями, с вращением обручей, с преодолением пре­пятствий и др.
2. Упражнения со скакалками. Подтягивание.

Силовые упражнения

Овладение навыками силовой подготовки (мальчи­ки), необходимой как для занятий единоборствами и борьбой, так и для подготовки многоборца.

1. Борьба:

* захваты рук и туловища;
* освобождение от захватов;
* приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, приемы страховки.

2. Проведение игр «Борьба за предмет», «Всадни­ки», «Перетягивание в парах».

**Национальные виды спорта Программный материал**

1. Овладение навыками подготовки прыгуна, спе­циально-подготовительные упражнения бегуна.
2. Обучение прыжкам через нарты (количество нарт 6—8; количество прыжков варьируется).
3. Повторы прыжков (прыжки проводятся, пока участник не коснется нарты ногами).
4. Силовая подготовка учащихся. Знакомство с на­выками метания.
5. Преодоление малых нарт с увеличением рассто­яния до 1,5—2,0 м:
* соединение 2 нарт в одну;
* прыжки через поставленные на ребро нарты;
* прыжки боковые, прямые, в присед в парах.

6. Специальная подготовка многоборца:

* многоскоки между препятствиями;
* прыжки через скакалку.
1. Овладение техникой метания топора на даль­ность.
2. Дальнейшее обучение тройным прыжкам.

9. Регулярные метания тынзяна в цель.
Проведение игр «Загони в озеро», «Меткий охот­ник», «Ловкий оленевод».

10. Единоборства. Гимнастические упражнения в висах, упражнения со штангой, переноска груза.

Лыжная подготовка

1. Овладение техникой ранее изученных ходов:

* попеременный четырехшажныи ход;
* переход с попеременного хода на одновремен­ный;
* упражнения для развития скоростной выносли­вости;
* прохождение отрезков дистанции 100—150 м (мальчики) и 80—120 м (девочки);
* прохождение дистанции с переменным ускоре­нием;
* передвижение на лыжах по среднепересеченной местности с равным и переменным интервалом 3,5 км.

2. Проведение игр «Гонка с выбиванием», «Салки на лыжах».

Тематический план

по физическому воспитанию

учащихся 10— 11 классов

1. Легкая атлетика — 8 часов
2. Баскетбол — 8 часов
3. Волейбол — 8 часов
4. Гимнастика — 10 часов
5. Национальные виды спорта — 8 часов
6. Лыжная подготовка — 12 часов

**Гимнастика Программный материал**

1. Строевые упражнения, повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Комбинации из различных положений и движе­ний.
4. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.
5. Висы и упоры.
6. Опорные прыжки.
7. Освоение техники акробатических упражнений:
* длинный кувырок;
* кувырок назад через стойку на руках;
* комбинации из ранее изученных элементов.
1. Упражнения в равновесии.
2. Борьба, единоборства. Приемы борьбы в партере
и стойке. Учебные схватки:
* захваты рук и туловища;
* освобождение от захватов;
* приемы борьбы за выгодное положение.
1. Проведение игр «Борьба за предмет», «Перетя­гивание каната», «Перетягивание палки сидя».
2. Игровые эстафеты.
3. Ритмическая гимнастика для девочек, упраж­нение с обручами, скакалками.

**Легкая атлетика**

Программный материал

Выполнение физических упражнений — средство повышения работоспособности.

1. Развитие выносливости:

* длительный бег;
* кросс;
* бег с препятствиями.
1. Различные эстафеты, круговая тренировка.
2. Развитие скоростно-силовых способностей:
* прыжки со скакалками;
* многоскоки;
* метание набивных мячей из различных исход­ных положений.

4. Бег с ускорением, с изменением направления, темпа и различных исходных позиций на дистанцию от 60 до 260 м.

б. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.

1. Бег на дистанцию 100 м на время. Эстафетный бег.
2. Совершенствование прыжков в длину с разбега, а также в высоту с разбега.
3. Повторное прохождение отрезков дистанции
(2—3 раза по 200 м и 1 раз 500 м).
4. Прохождение дистанции до 3 км с переменной интенсивностью (несколько ускорений на участках в 200—300 м).
5. Обучение метанию гранаты на дальность.
6. Проведение игр «Прыгуны и бегуны», «Переме­на мест», «Переноска груза», «Эстафеты по кругу», «Оленьи упряжки», «Оленьи тройки», «Волокуша» и др.
7. Разучивание специальных беговых, прыжко­вых и метательных упражнений.
8. Прыжки со скакалками на месте.
9. Упражнения с набивными мячами.
10. Повторный бег на дистанцию 60 м (4—6 раз) и на 80—100 м.
11. Эстафеты с преодолением 4—6 препятствий.

**Баскетбол Программный материал**

1. Дальнейшее обучение технике передвижений,
остановок, поворотов.
2. Обучение ловле, передаче мяча без сопротивле­ния, с сопротивлением.
3. Броски мяча без сопротивления и с сопротивле­нием защитника.
4. Действие против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание).

5. Совершенствование техники владения мячом с перемещениями:

* тактические действия в защите;
* тактические действия в нападении.

6. Игры по упрощенным правилам.

**Волейбол**

1. Стойка игрока, перемещение в стойке пристав­ными шагами, боком, лицом и спиной вперед.
2. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).
3. Освоение технических приемов и передач мяча:
* передачи над собой во встречных колоннах;
* отбивание мяча кулаком через сетку;
* передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
* передачи мяча в прыжке через сетку.
1. Подачи мяча: боковая, верхняя, прямая. Упраж­нения, формирующие данный навык, рекомендуется проводить, начиная с младших классов.
2. Игры, эстафеты с волейбольными мячами.

**Национальные виды спорта** Программный **материал**

1. Работа по совершенствованию выносливости в сочетании с наглядностью прохождения стартов.
2. Специальная подготовка многоборца:
* подготовительные упражнения бегуна, пры­гуна;
* силовая подготовка спортсмена.
1. Совершенствование техники прыжков через нарты.
2. Многократные упражнения в метании топора.
3. Метание тынзяна на различное расстояние.
4. Проведение игр «Охота на оленей», «Загони в озеро», «Без единого промаха», «Отбивка оленей», «Взятие холма», «Волокуша».

**Лыжная подготовка**

1. Сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным.
2. Упражнения для развития быстроты и выносли­вости: повторное прохождение на скорость (200 м, 500 м).
3. Прохождение дистанции 5 км с равной и попере­менной интенсивностью.
4. Проведение на местности игр «Круговые эстафе­ты», «Салки-догонялки», «Слалом эстафеты», «Переме­на мест».

1—4 классы

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на развитие

силовых способностей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды силовых способностей | Нагрузка | Отдых | Пример упражнений | Метод развития |
| Объем | Число повторений | Интенсивность |
| Собст­венносиловые | Малый | 2—3,4—7, 8—12 | Максималь­ная, субмак­симальная | Полный, 2—5 мин | Подтягива­ния, отжима­ния, приседа­ния | Повторный |
| Малый | 4-7, 8—12 | Субмакси­мальная | Полный, 2—5 мин | С отягощени­ем | Повторный |
| Малый | 2—3 | Максималь­ная | Непол­ный, 1— 2 мин | Удержание тела в висе | Метод изоме­трического напряжения |
| Скорост-но-силовые | Малый | 6—10 | Субмакси­мальная, максималь­ная | Полный, 3—4 мин | Прыжки, мно-госкоки, ме­тания. Перетягива­ние каната | Повторный, интервальный.Подвижные игры, эстафеты |

Нагрузка и отдых в упражнениях,

направленных на развитие различных скоростных способностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Продолжительность | Число повторений | Интервалы отдыха |
| 1. Упражнение на быст- | Мгновенное действие | 8—10 | 10—30 сек |
| роту двигательной реак- |  |  |  |
| ции |  |  |  |
| 2. Упражнение на быст- | От мгновенного | 8—10 | 10—30 сек |
| роту отдельных движений | до 1—2 сек |  |  |
| (броски, метания) |  |  |  |
| 3. Упражнение на быст- |  |  |  |
| роту выполнения ряда по- |  |  |  |
| следовательных движе- |  |  |  |
| ний: |  |  |  |
| а) без отягощения массой | 3—5 сек | 4—6 | 10—30 сек |
| тела; |  |  |  |
| б) с частичным отягоще- | 3—5 сек | 4—6 | 10—30 сек |
| нием массой тела; |  |  |  |
| в) с отягощением массой | 5—8 сек | 2—4 | 1—4 мин |
| тела |  |  |  |
| 4. Игры, эстафеты, полосы | От мгновенного до 8 сек | 1—10 и более | Произвольный |
| препятствий |  |  |  |

5 класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | б | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (сек) | 10,6 | 11,0 | 11,5 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 2. Бег с палкой 1000 м (мин) | 4,15 | 4,25 | 4,4 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 320 | 280 | 260 | 280 | 240 | 220 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 100 | 90 | 80 | 90 | 85 | 70 |
| 5. Метание мяча 150 г (м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 6. Подтягивание на высокой перекла­дине из виса (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| 7. Подтягивание из виса лежа (кол-во раз) |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| 8. Бег на лыжах 1 км (мин) | 6,3 | 7 | 7,4 | 7 | 7,3 | 8Д |
| 9. Национальные виды спорта: 1) Тройной прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во по­паданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 570 50 250 | 550 40 140 | 540 30 130 |  |  |  |

6 класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (сек) | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 10,6 | 11,0 | 11,5 |
| 2. Бег 1000 м (мин) | 4,12 | 4,2 | 4,3 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 340 | 310 | 270 | 300 | 260 | 230 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 105 | 100 | 90 | 95 | 90 | 80 |
| 5. Метание мяча 150 г (м) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 6. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |  | 17 | 14 | 9 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 |  |  |  |
| 8. Бег на лыжах 2 км (мин) | 14 | 14,3 | 15 | 14,3 | 15 | 15,3 |
| 9. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во по­паданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 580 50 350 | 560 40 245 | 550 30 140 |  |  |  |

7 класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (сек) | 10,2 | 10,8 | 11 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2. Бег 1000 м (мин) | 4,10 | 4,18 | 4,25 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 360 | 320 | 280 | 320 | 280 | 240 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 110 | 105 | 100 | 100 | 95 | 90 |
| 5. Метание мяча 150 г (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |  | 19 | 15 | 11 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| 8. Бег на лыжах 2 км (мин) | 13 | 14 | 14,3 | 14 | 14,3 | 15 |
| 9. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во по­паданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 650 70 360 | 610 60 250 | 580 50 140 |  |  |  |

8 класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (сек) | 10 | 10,5 | 10,8 | 10,3 | 10,6 | 11,1 |
| 2. Бег 1000 м (мин) | 4,05 | 4,12 | 4,2 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 380 | 340 | 300 | 330 | 290 | 260 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 110 | 105 | 100 | 105 | 100 | **Г 95** |
| 5. Метание мяча 150 г (м) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |  | 19 | 15 | 11 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 10 | 6 |  |  |  |
| 8. Бег на лыжах 3 км (мин) | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 23 |
| 9. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во по­паданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 650 80/50 470 | 61070/45 360 | 580 60/40 250 |  |  |  |

Учебные нормативы по освоению навыков,

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (сек) | 10 | 10,5 | 10,8 | 10,3 | 10,6 | 11,1 |
| 2. Бег 1000 м (мин) | 4,02 | 4,10 | 4,15 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 400 | L\_J№0\_\_ | 310 | 340 | 310 | 280 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | 110 | 105 | 100 |
| 5. Метание мяча 150 г (м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 7 |  |  |  |
| 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) |  |  |  | 20 | 15 | 10 |
| 8. Лазание по канату (сек) | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 23 |
| 9. Бег на лыжах 3 км (мин) | 17,3 | 18 | 19 | 19,3 | 20 | 21,3 |
| 10. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во попаданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 720 804 75 | 700 60 365 | 680 50 2 60 |  |  |  |

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценки |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 100 м (сек) | 14,8 | 15,0 | 15,6 | 16,8 | 17,5 | 18,0 |
| 2. Бег 3000 м (мин). С палкой 1000 м (мин) | 12,50 | 13,30 | 14,00 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 420 | 370 | 340 | 350 | 320 | 280 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 120 | \_JJ±Lj | 110 | 115 | 110 | 105 |
| 5. Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| 6. Подтягивание в висе (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 |  |  |  |
| 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз) |  |  |  | 22 | 17 | 13 |
| 8. Удерживание ног под углом (сек) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз) | 10 | 7 | 4 |  |  |  |
| 10. Лыжи 3 км (мин) 5 км (мин) | 27 | 29 | 31 | 19 | 20 | 21 |
| 11. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во попаданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 750 100 375 | 735 90270 | 700 80 1 65 |  |  |  |

11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные нормативы п VMemraT развитию дв | о освоению навыков, игательных качеств |  |  |
| **Контрольные** упражнения | **Оценки** |
| Мальчики | **Девочки** |
| 5 | **4** | 3 | **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 100 м (сек) | 14,5 | 14,8 | 15,0 | 16,7 | 17,1 | 17,5 |
| 2. Бег 3000 м (мин). С палкой 1000 м (мин) | [\_121£L\_ | 13,3 | 14 |  |  |  |
| 3. Прыжки в длину (см) | 440 | 400 | 370 | 350 | 330 | 300 |
| 4. Прыжки в высоту (см) | 125 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| 5. Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м) | 38 | 32 | 27 | 20 | 15 | 12 |
| 6. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 9 | 25 | 20 | 16 |
| 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз) |  |  |  | 25 | 20 | 16 |
| 8. Удерживание ног под углом (сек) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 8 | 5 |  |  |  |
| 11. Лыжи 3 км (мин) 5 км (мин) | 25 | 27 | 29 | 18 | 19 | 20 |
| 12. Национальные виды спорта: 1) Тройной национальный прыжок (см) 2) Прыжки через нарты (кол-во раз) 3) Метание тынзяна в цель (кол-во попаданий) 4) Метание топора на дальность (м) | 750 100 375 | 740 90 2 70 | 720 80 1 65 |  |  |  |

Учебные нормативы

по национальным видам спорта

северного многоборья (мальчики)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | **Тройной прыжок (см)** | **Бег 1 км, 3 км (мин)** | **Прыжки через нарты (кол-во раз)** | Метание тынзяна в цель **(кол-во** попаданий) | Метание топорана дальность (м) |
| 4 | 5 4 3 | 520 500 480 | 4,4 4,5 5 | 45 40 30 | 21 1 | 45 35 30 |
| 5 | 5 4 3 | 550 520 510 | 4,25 4,3 4,4 | 50 40 30 | 2 1 1 | 5040 30 |
| 6 | 5 4 3 | 580 560 530 | 4,2 4,25 4,35 | 60 50 40 | 3 21 | 5045 40 |
| 7 | 5 4 3 | 650 610 580 | 4,12 4,2 4,3 | 70/50 60/45 50/40 | 3 2 1 | 60 5040 |
| 8 | 543 | 710 650 630 | 4,08 4,12 4,2 | 80/50 70/45 60/40 | 3.2 1 | 70 60 50' |
| 9 | 5 4 3 | 720 700 680 | 13,30 14 14,2 | 80 60 50 | 421 | 75 65/ 60 |
| 10— 11 | 5 4 3 | 750 735 700 | 12,5 13,314 | 100 90 80 | 32 1 | 9075 70 |

Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья (девочки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Тройной прыжок (см) | Бег с палкой 1000 м (мин) | **Прыжки через нарты (кол-во раз)** |
| 4 | 54 3 | 450 430 400 | 5,1 **5,2 5,3** | **20 (вые. 30 см) 15 /12** |
| 5 | 54 3 | 460 450 430 | **4,5** 5 **5,2** | **16 (вые. 40 см) 15 /13** |
| 6 | 543 | 500 480 440 | **4,48** 4,58 5,15 | **18 16****14** |
| 7 | 5 4 3 | 510 480 450 | **4,45** 4,55 5Д | **20 18 15** |
| 8 | 54 3 | 540 **500** 480 | **4,4 4,5 4,58** | **20 18 16** |
| 9 | 5 4 3 | 560 540 500 | **4,35 4,4** 4,55 | **25 20 16** |
| 10—11 | 5 4 3 | 580 560 540 | **4,3** 4,4 4,5 (10 кл.) **4,45** (11 кл.) | **30/25 25/30 20/20** |

 технике

национальных видов спорта

(северное многоборье) для учащихся 1—4 классов

Цели и задачи физического воспитания учащихся начальной школы

Целью физического воспитания в начальной шко­ле является содействие всестороннему и гармонично­му формированию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивации и умения осуществлять физ­культурно-оздоровительную и спортивную деятель­ность.

Задачи

* укрепление здоровья, улучшение осанки, дости­жение гармоничного физического развития, выработ­ка выносливости в неблагоприятных условиях внеш­ней среды;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, о влиянии физических упраж­нений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, о снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, к подвижным играм; исполь­зование их в свободное время, формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам и смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

— развитие интереса к занятиям национальными видами спорта.

Занятие № 1

Каждое занятие начинайте с разминки. Она подго­тавливает организм к выполнению физических уп­ражнений и включает в себя ходьбу, медленный бег, бег приставными шагами (левым и правым боком), гимнастические упражнения для рук, туловища и ног. Для учащихся начальной школы этих упраж­нений может быть 5—6.

Разминка.

1. Сожмите пальцы в кулак, поднимите руки вверх, разожмите пальцы и потянитесь, посмотрите на пальцы рук (вдох), затем вернитесь в исходное
положение (выдох) (3—б раз).
2. Руки на поясе. Вытяните руки вперед (вдох), энергично присядьте (выдох), вернитесь в исходное положение (3—б раз).
3. Лежа на животе, обхватите руками стопы ног, подтяните их к голове («лягушка»).
4. Ходьба на носках, не сгибая коленей.
5. Прыжки на носках, не сгибая коленей (пятки вместе).

Заканчивают разминку пробежкой с ускорением, с изменением направления бега, а также с выполне­нием нескольких прыжков.

По окончании разминки проведите игры «Бездом­ный заяц», «Косолапый медвежонок».

Завершая занятие, проведите эстафету с ведением мяча.

Игроки делятся на 2—3 команды. Они выстраива­ются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. По сигналу судьи они начинают вести мяч, ударяя по нему одной рукой. Дойдя до стойки, игроки обегают ее справа, возвращаются и, ударив мяч о землю, передают его своему товарищу. Тот принимает мяч и выполняет аналогичное задание. И так — каждый игрок коман­ды.

Выигрывает команда, раньше других закончив­шая эстафету.

Подведите итог занятия.

Занятие № 2

Разминка.

Занятие начинайте с ходьбы (100 м). После этого переходите к общеразвивающим упражнениям:

* круги вытянутыми в стороны руками вперед и назад (15 раз);
* наклоны туловища вперед, назад, в стороны (15 раз);
* бег на месте с высоким подъемом бедра;
* ходьба. Руки на поясе, расправить плечи (вдох), руки вниз (выдох);
* ходьба на носках, пятках, внутренней и наруж­ной стороне стоп;
* стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой левую пятку, затем левой рукой пра­вую.

Задание 1. Разделите класс на 2 команды. На рас­стоянии 10 м от каждой команды чертится линия. По сигналу учителя первые номера игроков добегают до линии и возвращаются к старту. Затем бегут вторые номера и т. д.

Выигрывает команда, раньше другой закончив­шая игру.

Задание 2.

Обучение преодолению препятствий, прыжки дву­мя ногами вперед с места.

Задачей данных упражнений является развитие внимания, координации движений.



Для этого необходим спортивный инвентарь: 5 пар стоек (высота 30—40 см, длина 1,5 м), расставленные в ряд на расстоянии 40 см друг от друга.

По сигналу учителя начинает прыгать самый сме­лый ученик. Руки согнуты в локтях. В прыжке колени подтягиваются к груди. Туловище слегка наклоняется вперед. При приземлении руки опускаются. Призем­ляться надо на носки.

Прыжки через стойки повторить 3—4 раза.

В заключение занятия предложите ребятам нацио­нальную игру «Ловля оленей».

Занятие № 3

Разминка.

Занятие начинайте с ходьбы на носках, на пятках (100 м). Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях. Дышать следует ритмично и глубоко.

Упражнения для укрепления мышц живота и спины:

* лежа на спине, руки в стороны, поднять и мед­ленно опустить ноги;
* лежа на спине, произвести движения ногами, как при вращении педалей велосипеда;
* лежа на животе, приподнять ноги, подержав несколько секунд, медленно опустить;
* лежа на животе, захватить руками стопы ноги подтянуть их к голове.

Разминка закончена. Приступайте к игре «Салки-догонялки».

Все игроки свободно бегают по залу. Водящий ста­рается догнать одного из игроков и «осалить» его. Тот, до кого дотронулся водящий, сам становится водя­щим. Он останавливается, поднимает руку и громко произносит: «Я — салка-догонялка!» Игра продол­жается.

Для закрепления полученных навыков проведите игру «Перемена мест».

Для развития прыжковых качеств у ребят проведи­те упражнения в виде одной из рекомендуемых ниже игр.

Многоскоки

Игроки поочередно прыгают вперед с одной ноги на другую от определенной черты, совершая в общей сложности 6—8 прыжков. Во время последнего прыж­ка игрок приземляется на обе ноги. У кого цепочка из прыжков длиннее, тот и выиграл.

Прыгуны

От старта проводится ряд горизонтальных линий на расстоянии 20 см друг от друга, которые обознача­ются как сектор 1—5. Эти числа одновременно озна­чают и количество очков, которое получает игрок, прыгнувший в тот или иной сектор.

Разделите ребят на 3 команды. По сигналу учителя первые номера игроков прыгают с места вперед. За­тем прыгают вторые номера, третьи и т. д.

Учитель подсчитывает количество очков, набран­ных каждой командой. Объявляет победителей. Подведите итог занятия.

Занятие № 4

Разминку проведите в такой последовательности:

1. Медленная ходьба (100 м).
2. Упражнения на осанку (занятие № 1).
3. Медленный бег на 700—800 м.

Проведите игру «Самый быстрый», в которой ребя­там нужно преодолеть препятствия, прыгать двумя ногами с места.

Спортивный инвентарь: 5—8 пар стоек (высота 30—40 см, длина 1,5 м), расставленных в ряд на рас­стоянии 1 м друг от друга; 2 флажка (синий и крас­ный).

Разделяем игроков на 2 команды. По сигналу учи­теля первые номера выполняют прыжки на двух но­гах от линии старта до конца сектора стоек. В конце зала в кружках стоят 2 флажка. После прыжков участ­ники добегают до флажков, каждый берет свой фла­жок и бегом возвращается назад. Флажки передаются вторым номерам. Те прыгают, но уже с флажком в ру­ке, добегают до кружков, ставят флажки и бегом воз­вращаются к линии старта.

Так продолжается до тех пор, пока вся команда не пробежит всю дистанцию.

Игра повторяется несколько раз.

После игры переходите к заданиям.

Задание 1. Научить детей прыгать перекрестно через гимнастическую скамейку боком слева направо, справа налево.

Задание 2. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине из виса хватом сверху, не касаясь нога­ми пола. Упражнение считается выполненным, если при подтягивании подбородок оказывается выше пе­рекладины.

Девочки выполняют подтягивание только из сме­шанного виса.

Задание 3. Поднимание гантелей.

Задание 4. Лазанье по гимнастической стенке.

После заданий проведите игру «Перетягивание ка­ната».

Подведите итоги занятия.

**Занятие № 5**

Разминка.

1. Бег приставными шагами (левым и правым бо­ком).
2. Бег спиной вперед до 15 м.

Во время бега туловище немного наклонено впе­ред, руки согнуты в локтях, энергично двигаются впе­ред-назад.

3) Комплекс упражнений для развития мышц ног:

* приседание из положения «ноги врозь» (5 раз);
* приседание на носках (5 раз);
* приседание на всей ступне (10 раз);
* сесть на пол и встать без помощи рук (5 раз).
Переходите к игре «Бег на трех ногах».
Задание 1. Обучение элементам прыжка через

нарты. На предыдущих занятиях ребята уже преодо­левали ряд препятствий (высота 30—40 см). Это высо­та макета малых нарт.

Поставьте 1—2 макета нарт. Ребята учатся оттал­киваться от пола, переносить ноги над нартой и при­земляться. Прыгают ребята до 10 мин.

Для тех, кто боится прыгать через нарту, поставьте гимнастический мостик.

Задание 2. Обучение метанию тынзяна в цель. Обучение производится в игровом варианте (игра «Охота на оленей»).

Игра простая, однако многократные броски, прово­димые в ходе игры, могут дать хорошие результаты в метании тынзяна на хорей.

Подведите итоги занятия.

Занятие № 6

Разминка. Упражнения для мышц туловища:

* наклоны вперед-вниз с касанием пола кончика­ми пальцев (6—8 раз);
* в стойке «ноги врозь» наклон туловища к правой ноге. Коснуться руками правой пятки. Аналогичный наклон проделать к левой ноге (4 раза);
* в стойке «ноги врозь» наклоны туловища вправо и влево;
* в стойке «ноги врозь» наклоны вперед, круговые движения туловищем;

— в стойке «ноги врозь» наклоны туловища назад.
Задание 1. Изучение техники тройного прыжка.
Расскажите детям легенду о тройном прыжке.

Охотника-тундровика настигли волки. Собрав все си­лы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в реч­ке камень, а с него — на второй, а со второго — на бе­рег и остался живым. Так, по легенде, появился прием преодоления расстояния в 3 прыжка с толчком обеими ногами. Последнее приземление осуществляется на обе ноги.

Задание 2. Выполнение прыжка с места (6—7 раз).

Задание 3. Прыжки на двух ногах через стойку (высота 30—40 см, длина 1,5 м).

Одиночный прыжок с небольшого разбега (4— 5 шагов).

Задание 4. Напрыжка на толчковую планку. Не добежав до планки 120—130 см, после разбега дети отталкиваются толчковой ногой, приземляются на нее на обе ноги.

Это задание выполняется 10—15 раз.

Задание 5. Обучение прыжку из разбега. Отталки­вание происходит двумя ногами и приземление тоже на обе ноги (5—8 раз).

В конце занятия проведите игру «Охотники и утки».

Освоение техника национальных видов спорта

(северно© многоборье) для **учащихся** 5—8 классов

Конкретными задачами физического воспитания являются:

* общая физическая подготовка учащихся;
* развитие прыжковых качеств;
* проверка умений и навыков метания тынзяна на хорей;
* развитие координационных (точности воспроиз­ведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равно­весия, ритма, скорости и точности реагирования на
сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости) способ­ностей.

Занятие № 1

Занятие начинается с разминки.

1. Бег приставными шагами (левым и правым бо­ком).
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег зигзагом.
4. Упражнения для улучшения осанки:
* стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой от­
вести руки в стороны до сведения лопаток (10 раз);
* упражнение с мячиком.

Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перело­жить мячик из одной руки в другую. Движение повто­рить 10 раз;

* стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток (10 раз);
* сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад (б раз);

— лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги (5 раз).

После упражнений проведите игру «Скороходы-снегоступы».

В конце занятия проводится эстафета.

В этой эстафете принимают участие 2—3 команды. Они выстраиваются в 3—4 шагах друг от друга в ко­лонны по одному. Перед командами проводят старто­вую черту, а первым номерам дают в руки по гимна­стической палке. В 15—18 м перед каждой командой ставят стойку или кладут набивной мяч.

По сигналу учителя игроки с палкой бегут до стой­ки, обегают ее и, вернувшись к своим колоннам, про­тягивают палку другим концом второму номеру. Дер­жа палку с двух сторон, игроки проводят ею под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все в колонне перепрыгивают через палку, отталкиваясь обеими ногами. Затем первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и снова проносит палку (теперь уже с третьим номе­ром) под ногами играющих и т. д.

Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Начинающий эстафету игрок вновь оказы­вается первым в колонне, ему приносят палку, и он поднимает ее вверх. Побеждает команда, которая раньше выполнила задание, не допустив ошибок.

Правила: при переносе палки под ногами, запре­щается опускать один из ее концов, ронять палку на пол, наступать на нее.

По окончании игры дети строятся.

Подводятся итоги занятия.

Домашнее задание: сборка и метание тынзяна на дальность.

Занятия № 2—5 проводите так же, с изменением игровых моментов.

Занятия № 6—12

Разминку учитель дает по своему усмотрению (до 5 мин). Например:

1. Медленный бег до 1000 м.
2. Прыжки на одной ноге (по 20 раз на правой и на
левой ноге).
3. Прыжки на двух ногах (50 раз), при этом учени­ки стоят в парах, спиной друг к другу, и держатся за руки.
4. Ходьба на руках с захватом ног партнера.
5. Челночный бег.
6. Прыжки через скамейку двумя ногами.

Задание 1. Обучение прыжку через нарты.

Поперечные прыжки через скамейку — одно из не­обходимых упражнений для прыгуна. Это подготови­тельное упражнение для обучения прыжку через нар­ты.

Основным инвентарем в данном виде соревнова­ний являются макеты нарт, изготовленные из дере­вянных брусков размером 5 на 6 см.

Размеры нарт: высота — 50 см, ширина у основа­ния — 70 см, длина 150—200 см. 10 нарт располагают в ряд на расстоянии 50 см друг от друга. Прыжки через нарты выполняются с места с одновременным отталкиванием двумя ногами. Для учащихся 5— 8 классов достаточно поставить 6—8 нарт. Задача мальчиков — прыгнуть внутрь нарты, выпрыгнуть из нее и снова прыгнуть в следующую нарту. Когда ребя­та преодолеют страх, они смогут попробовать прыг­нуть уже через нарту.

Во время прыжков участник не должен надолго останавливаться. Игроки прыгают только через одну нарту. Это продолжается до тех пор, пока участник не коснется нарты ногами.

Правила: 1. Прыгают строго по одному. 2. Считает­ся количество прыжков через нарту.

Задание 2. Лазанье по канату.

В 5 классе ребята должны научиться лазанью по канату в 2 приема. Поднимите выпрямленные руки и возьмитесь за канат. Затем согните ноги в коленях и подтяните их, захватив ступнями канат. На счет «раз» выпрямляете ноги и одновременно перехваты­ваете руками канат над головой. На счет «два» — сно­ва подтяните ноги и захватите ими канат. Далее дви­жения повторяются.

Помните, что удерживать канат надо ступнями, а не коленями. Даже те, у кого слабые руки, научив­шись правильно захватывать канат ногами, смогут успешно лазать.

При спуске по канату выполняются те же движе­ния, но в обратной последовательности. Нельзя со­скальзывать по канату: это может привести к ожогам кожи ладоней и коленей.

Задание 3. Лыжная подготовка.

1. Изучение техники попеременного двухшажногохода. При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком пал­ки. Один цикл хода состоит из двух скользящих шагов
и двух попеременных отталкиваний палками.
2. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Этот ход используется на пологих спусках. Силь­ней отталкивайтесь палками. Как можно дольше скользите на одной лыжне. При отталкивании опи­райтесь на пальцы ног.
3. Подъем «полуелочкой». Его применяют на некру­тых склонах. Используют подъем «полуелочкой» и при подъеме наискось. У поднимающегося на некрутой склон одна лыжа продвигается вперед прямо, а дру­гая отводится носком наружу и ставится на внутрен­нее ребро.
4. Торможение «плугом». Выполняется за счет све­дения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лы­жи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях.

Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.

Бег на лыжах

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Оценка |
| б | 4 | 3 |
| Мальчики |
| 5 (1 км) 6 (2 км) 7 (2 км) | 6 мин 30 сек 14 мин 13 мин | 7 мин 14 мин 30 сек 14 мин | 7 мин 40 сек 15 мин 14 мин 30 сек |
|  | Девочки |
| 5 (1 км) 6 (2 км) 7 (2 км) | 7 мин 14 мин 30 сек 14 мин | 7 мин 30 сек 15 мин 14 мин 30 сек | 8 мин 10 сек 15 мин 30 сек 15 мин |

Освоение техники национальных видов спорта

(северное многоборье) для учащихся 9—11 классов

Занятия № 1—5

Разминка.

1. Стоя на левой ноге, подтянуть руками к груди
согнутую правую ногу. Затем ноги сменить.
2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги.
3. Махи вперед и назад расслабленной правой, за­тем левой ногой.
4. Махи прямой ногой вперед и назад.
5. Выпад вперед и пружинистые покачивания.
6. Прыжки на обеих ногах вправо и влево.
7. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на мес­те и с продвижением вперед и назад.

8) Медленный бег до 2000 м.
Задание 1. Прыжки через нарты.

Задание 2. Упражнения для развития силы. Маль­чики используют упражнения с гантелями, подтяги­вание из виса, отжимания в упоре лежа, а девочки — упражнения по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, на скамейке, а также поднимание прямых ног из положения лежа.

Задание 3. Метание тынзяна на хорей.

Метание тынзяна на дальность — начальный этап тренировки, метание на хорей — завершающий. Хо­рей устанавливается вертикально в центре круга ра­диусом 15 м. Метание производится с любой точки круга. Для детей и подростков радиус круга меньше. Тынзян изготавливается из кожи оленя в сечении не более 6—7 мм, детский — диаметром около 5 мм. На переднем конце тынзян имеет костяшку — сармик с двумя отверстиями (малым и большим), через кото­рые протянут сам тынзян, образующий петлю. Длина тынзяна не ограничена.

Тынзян выпускается сильным броском с открытой ладони.

Занятия № 6—12

Разминка.

1. Ходьба (разновидности ходьбы).
2. Прыжкообразный бег.
3. Прыжки на одной ноге (30 раз), затем — на дру­гой.
4. Игра «Волокуша».

Задание 1. Тройной прыжок. Делим ребят на 2 команды, которые выполняют тройной прыжок:

* с места;
* с разбега.

Задание 2. Прыжки через нарты.

Задание 3. Обучение метанию топора на даль­ность.

Метание топора на дальность — это интересный и сложный вид северного многоборья. Топор всегда был промысловым инструментом охотника, оленево­да, рыбака.

С помощью специального топорика оленевод мог подсечь на расстоянии ногу оленя и потом его заарка­нить.

Соревнования проводятся на ровной площадке. Ширина коридора 40 м, длина 200—250 м и более. Боковые границы коридора обозначаются натянутым на земле шнуром и цифровой разметкой через каж­дые 5 м. Результат не засчитывается, если участник вышел за границу сектора для метания. У северного многоборья немало тонкостей, например, вес топора должен быть не менее 360 г, общая длина не менее 50 см.

Топор изготавливается только из березовой, ли­ственничной, сосновой или кедровой древесины.

Соревнования проводятся на ровной земляной пло­щадке. После зоны разбега (20—25 м) оборудуется ме­сто первоначального отталкивания: доска по длине вкапывается вровень с поверхностью земли перпенди­кулярно линии разбега. Для определения заступа на­кладывается планка.

Задание 4. Соревнования по перетягиванию палки делятся на личные, командные, лично-командные. В личных соревнованиях определяются места, заня­тые участниками в каждой весовой категории.

В командных соревнованиях определяются места, занятые командами.

В лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и команда­ми. По способу проведения соревнования по перетяги­ванию палки делятся:

* на систему с выбыванием после двух пораже­ний;
* на систему с выбыванием после двух поражений на двух предварительных группах;
* на соревнования с определением финалистов;
* на круговую систему без выбывания;
* на олимпийскую систему с выбыванием после одного поражения.

Специальная подготовка многоборца

1. Специальные подготовительные упражнения бе­гуна:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Поворотные прыжки с одной ноги на другую.
3. Бег с ускорением.
4. Бег с преодолением 2—3 препятствий.
5. Челночный бег.

2. Специальные подготовительные упражнения прыгуна:

1. Выпрыгивания с поочередным отталкиванием вверх, бедро под прямым углом.
2. Прыжки на двух ногах с касанием пятками яго­диц.
3. Прыжки «ножницы» с продвижением вперед.
4. Игра «Волокуша».
5. Прыжки с преодолением препятствий.
6. Прыжки со скакалкой (200 прыжков).

3. Силовая подготовка спортсмена:

1. Прыжки через нарты.
2. Бег с палкой на 3 км.
3. Тройные прыжки.
4. Метание топора на дальность.
5. Метание тынзяна на хорей (высота шеста 3 м, радиус для броска 15 м).

СОДЕРЖАНИЕ

*Предисловие*  3

Народные национальные игры 5

Бурые медведи —

Солнышко —

Леший —

Утка и утята 6

Нерпа —

Вытяни из круга —

Липкие пеньки 7

Невод —

Баба-Яга —

Рыбаки и рыбки 8

Медведь —

Отгадай ягоду 9

Веселые медвежата —

Борьба —

Прятки 10

Бег на трех ногах —

Прыгуны.... —

Перемена мест 11

Полк и олени —

Перетягивание каната 12

Рыбаки —

Меткий охотник —

Охота на куропаток —

Стрелки из лука 13

Успей поймать 14

Оленьи гонки на тройках. —

Солнце —

Шайбу за круг 14

Эстафеты на санках 15

Прыгуны и бегуны 16

Взятие холма —

Волокуша 17

Загони в озеро —

Удержись на бревне —

Преодолей ров 18

Скороходы-снегоступы —

Отбивка оленей 19

Свободное место —

Удержись на качалке 20

Не сойди с бруска —

Запомни название 21

Тихое пение 22

Выталкивание палкой —

Детские игры, собранные и придуманные

учащимися Тазовской школы-интерната 24

Живая кочка —

Запомни предмет 25

Найди предмет —

Хищник —

Цепи кованые 26

Ловля оленей —

Ловкий оленевод —

Светофор 27

Царь-горох 28

Косолапый медвежонок —

Бездомный заяц —

Тир на снегу 29

Третий лишний —

Кто быстрее? 80

Охотники и утки —

Русские считалки 31

Ненецкие пословицы и поговорки 33

Загадки....... 34

**Программно-методические материалы по физическому воспитанию для учителя**

Распределение учебного времени на различные
виды программного материала уроков физиче­
ской культуры с 1 по 11 класс 40

Тематический план по физическому воспитанию
учащихся 1—3 классов 41

Легкая атлетика —

Подвижные игры 42

Национальные виды спорта 43

Гимнастика —

Лыжная подготовка 44

Тематический план по физическому воспитанию
учащихся 4 класса —

Легкая атлетика —

Подвижные и спортивные игры 45

Гимнастика 46

Национальные виды спорта 47

Лыжи —

Тематический план по физическому воспитанию
учащихся 5—6 классов 48

Легкая атлетика —

Подвижные и спортивные игры 49

Гимнастика 50

11 mi i,iтональные виды спорта —

.Пижмам подготовка 51

Тематический план по физическому воспитанию

учащихся 7 класса —

Легкая атлетика 52

Подвижные и спортивные игры 53

Гимнастика —

Национальные\* виды спорта 54

Лыжная подготовка 55

***93***

Тематический план по физическому воспитанию
учащихся 8—9 классов 55

Легкая атлетика —

Спортивные подвижные игры 56

Гимнастика 57

Ритмическая гимнастика —

Силовые упражнения 58

Национальные виды спорта —

Лыжная подготовка 59

Тематический план по физическому воспитанию
учащихся 10—11 классов —

Гимнастика —

Легкая атлетика 60

Баскетбол 61

Волейбол 62

Национальные виды спорта —

Лыжная подготовка 63

1—4 классы. Нагрузка и отдых в упражнениях,
направленных на развитие силовых способно­
стей 64

Нагрузка и отдых в упражнениях, направлен­
ных на развитие различных скоростных спо­
собностей 65

5 класс. Учебные нормативы по освоению навы-

ков, умений, развитию двигательных ка­
честв 66

6 класс. Учебные нормативы по освоению навы-

ков, умений, развитию двигательных ка­
честв 67

7 класс. Учебные нормативы по освоению на-

выков, умений, развитию двигательных ка­
честв *68*

8 класс. Учебные нормативы по освоению на-

выков, умений, развитию двигательных ка­
честв 69

9 класс. Учебные нормативы по освоению на­
выков, умений, развитию двигательных ка­
честв 70

1. класс. Учебные нормативы по освоению на­
выков, умений, развитию двигательных ка­
честв 71
2. класс. Учебные нормативы по освоению на­
выков, умений, развитию двигательных ка­
честв 72

Учебные нормативы по национальным видам
спорта северного многоборья (мальчики) 73

Учебные нормативы по национальным видам
спорта северного многоборья (девочки) 74

Обучение технике национальных видов спор­
та (северное многоборье) для учащихся 1—
4 классов 75

Цели и задачи физического воспитания уча­
щихся начальной школы —

Освоение техники национальных видов спорта
(северное многоборье) для учащихся 5—8 клас­
сов 83

Освоение техники национальных видов спорта
(северное многоборье) для учащихся 9—11 клас­
сов 87

Специальная подготовка многоборца 90

Учебное издание ***Петр Никитович Богун***

ИГРА

**КАК ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов

Редактор *Т. А. Газарова*

ХудожникА *В. Борисенко*

Художественный редактор *Л. Г. Епифанов*

Техническое редактирование

и компьютерная верстка *Г. А. Филичевой*

Компьютерный набор *Г. В. Богомазовой*

Корректор *Е. Н. Александрова*

Лицензия ИД № 05824 от 12.09.2001.

Налоговая льгота —

Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000. Подписано в печать с оригинал-макета 23.08.2004\*. Формат 60 х 90 V16.

Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 6,0. Уч.-изд. л. 3,76. Тираж 3000 экз. Заказ № 852.

Санкт-Петербургский филиал

Федерального государственного унитарного предприятия

ордена Трудового Красного Знамени «Издательство «Просвещение»

Министерства Российской Федерации по делам печати,

телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191104, Санкт-Петербург, Литейный пр., 37-39.

E-mail: prosv@prosv.spb.ru

Отпечатано в ОАО «Издательско-полиграфическое

предприятие «Искусство России» 198099, Санкт-Петербург, ул. Промышленная, 38/2.

