**Пояснительная записка**

Данное планирование составлено на основе и с учётом рекомендаций «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях., А.А. Зданевич) Москва» «Просвещение» 2012 год, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта. Планирование построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы : наличие оборудованного спортивного зала, тренажёрного зала, зала борьбы, стадиона. Планирование составлено блоками: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры (в 1-4 классах-подвижные игры, игры с элементами баскетбола), гимнастика. В связи с отсутствием лыжной базы в 5-11 классах часы лыжной подготовки равномерно распределены по изучаемым видам спорта (гимнастика, лёгкая атлетика и спортивные игры),увеличена кроссовая подготовка, что является авторской доработкой к соответствующей программе. Планирование учитывает климатические условия, календарь спортивно- массовых мероприятий района, сдачу нормативов по программе «президентские состязания». Направлено планирование на комплексное решение задач физического воспитания на протяжении всех лет обучения в школе. Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, использовать их как средства защиты от воздействия неблагоприятной экологической сферы, как средства самовыражения, социальной адаптации, формирование психофизиологической конкурентоспособности к выполнению социально значимых видов деятельности в обществе.

Предполагается, что к окончанию школы ученик должен овладеть основами физкультурных знаний на уровне воспроизведения, базовыми способами двигательной деятельности на уровне их практического использования достичь социально-задаваемых норм физического развития и двигательной подготовленности, проявлять интерес к систематической физкультурной активности.

Оценивание двигательной подготовленности учащихся проводится в течении всего учебного года. Цель тестов – оценить уровень базовых качеств учащихся.

Успеваемость учащегося по предмету определяется не только выполнением учебных нормативов, но и полнотой приобретенных знаний, характером освоения базовыми способами двигательной активности и степенью использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни с учётом прилежания учащегося, его индивидуальных особенностей, способностей и возможностей.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполненных программных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход по части требований к выполнению ими учебных нормативов.

В работе с учащимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе следует руководствоваться письмом Минобразования РФ от 31. Октября 2003 года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой ».

10 КЛАССЫ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение, основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных v самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30мБег 100 м | 5,0 с14,3 с | 5,4 с17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание в висе лежа на низкой | 10 раз | 14 раз |
|  | перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

Таблица 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень |
|  Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий » | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 5,2 и ниже5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8Д | 8,0 - 7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые  | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже 190 | 195-210205- 220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 | 1. и ниже
 | 1. 9
2. 10
 | 1. и выше
 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и'выше 18 |

основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

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

Таблица 17

Программный материал по спортивным играм

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10—11 классы |
| БаскетболНа совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование Техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие i психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам, баскетбола. Игра по правилам |
| Гандбол.На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам |
| ВолейболНа совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| ФутболНа совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из ос военных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам |

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения\* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации и з освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 |
| На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | Бег с ускорением, изменением темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 - 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными |

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

Таблица 18

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направлен ность | 10—11 классы |
| юноши | V девушки |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных Прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см (10 кл.) и 120- 125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |

|  |  |
| --- | --- |
| На развитиекоординационныхспособностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитиескоростно-силовыхспособностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метаний набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладениеорганизаторскимиумениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при. занятиях гимнастическими упражнениями |

1.4.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовой, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирований основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и р азностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаем благоприятные условия для воспитания нравственных и йолевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Таблица 19

Программный материал по легкой атлетике

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10— 11 классы |
| Юноши | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин. Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15.г20мйн. Бег на 2000 м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; вгоризонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12 - 15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10 - 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча и мяча 150 гс места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12 - 14 м. Метание гранаты 300 - 500 г с места на дальность, с 4 - 5 бррсковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. э цель и на дальность обеими руками |

|  |  |
| --- | --- |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

1.4.5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 1130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку: Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Таблица 20

Программный материал по лыжной подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Основная | Классы |
| направленность | 10 | 11 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход содновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |